www.aapkisehat.page

एक पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य पत्रिका

जनवरी 2022

आपकी सेहत

₹50/-

AAPKI SEHAT

नए साल में हो नई शुरूआत

सर्दियों में भी रहें खिली-खिली

आप भी बढ़ा सकते हैं अपनी एनर्जी

रोगों पर शहद का प्रभाव

फास्ट फूड स्लो फूड और सेहत

मिस यूनिवर्स हरनाज संधू

पलक दुआ

आहार विशेषज्ञा

VISIT…

CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN

Dr. Deepak Raaj Dangwal

BHMS. MD (H), Ph.D **Regn. No. : BHSD 2591 CCH 2843**

CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN

KARKARDOOMA :

F-111, Ashish Tower, Karkardooma
Community Centre, Delhi-110092
Timing : 9.30 am - 2 pm
(Monday Closed)

KRISHNA NAGAR :

102-A, Satnam Marg, Main Road
East Azad Nagar, Delhi-110051
Timing : 6.30 am - 10 pm
(Sunday Closed)

FOR PRIOR APOINTMENT CALL

Email : drdangwal@yahoo.com

9312237724, 9810725159

आपकी सेहत
एक पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य पत्रिका

Brand Ambassador

किरण आनंद

अंक शास्त्री, ज्योतिष विशेषज्ञ, वास्तु विशेषज्ञ, टैरो कार्ड रीडर

Order Online

SWIGGY zomato

THE 3 STOREY

Restaurant | Cafe | Party Hall

E ROSE GARD

KHANA BISTRO

SHUDH SPICY

OPEN NOW

Restaurant | Cafe | Party Hall

@thethreestorey

GET FREE HOME DELIVERY UPTO 4 KMS

Reservation Open:

9999-456-486 | 9643-456-486 | 9899-156-486

B-2/12,Lal Quarter ,Near Raghunath mandir,Krishna Nagar Delhi -110051

EDITOR : Tarun Kumar

नववर्ष में नवसंकल्प

नववर्ष में आप चाहते हैं कि आपका व्यक्तित्व प्रभावशाली हो, उसमें सकारात्मक परिवर्तन हो, आपका स्वास्थ्य और बेहतर हो, आपके व्यवसाय या सेवा में उत्कृष्टता आए तथा लोग आपके नजदीक आएँ व आपसे प्यार करें तो कुछ बातों पर गौर कीजिए। सबसे पहले अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित कीजिए। स्वयं अपने स्वास्थ्य की देखभाल का जिम्मा लीजिए। अन्य कोई न तो हमारी दिनचर्या को ही व्यवस्थित कर सकता और न ही हमारा स्वास्थ्य सुधार सकता है। यदि किसी मित्र अथवा परिचित से असावधानी अथवा उपेक्षा के कारण संबंधों का निर्वाह ठीक से नहीं हो पा रहा है तो नए साल में उन संबंधों को पुनर्जीवित करने का प्रयास कीजिए। इससे बेतहाशा खुशी मिलेगी। बिगड़े संबंधों को सुधारने का भी एक महत्वपूर्ण अवसर है नववर्ष। बिगड़े संबंध सबसे अधिक पीड़ा देते हैं। इस नववर्ष पर बिगड़े संबंधों को सुधारने का प्रयास कीजिए और लंबे समय से व्याप्त घुटन और मानसिक पीड़ा से मुक्त हो जाइए।

कम से कम कोई एक अच्छी सी प्रेरणास्पद पुस्तक पढ़कर उसे अमल में लाने का प्रयास कीजिए। पुस्तकों ने समाज को बदलने में हमेशा महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हम भी उनसे लाभान्वित हों तो कितना अच्छा रहेगा! किसी गली-सड़ी मान्यता अथवा अंधविश्वास से हमेशा के लिए मुक्त होने का प्रयास कीजिए। जीवन में आगे बढ़ने के लिए भी ये जरूरी है। बेकार की बातों से मुक्त होकर हम अधिक सुगमतापूर्वक आगे बढ़ सकते हैं। किसी दुश्मन या विरोधी को उसकी गलती के लिए क्षमा कीजिए और स्वयं की गलतियों के लिए क्षमा माँगिए। क्षमा के अभाव में हम हमेशा दुखी बने रहते हैं। क्षमा हमें हर प्रकार से मुक्त करने का उत्तम साधन है।

व्यायाम के साथ-साथ ध्यान अथवा मेडिटेशन कीजिए। अपने लिए ही नहीं, अपने विरोधियों के लिए भी सच्चे मन से प्रार्थना कीजिए। दिन में कुछ समय मौन के लिए निर्धारित कीजिए। सप्ताह अथवा महीने में एक दिन पूरी तरह से मौन का पालन कीजिए। घर में फूलों के पौधे लगाइए और स्वयं उनकी देखभाल कीजिए। फूलों के रंग व गंध हमारे जीवन को सरस व रंगीन बनाने में पूर्णतः सक्षम होते हैं।

परिंदों के लिए किसी सुरक्षित स्थान पर दाना डालिए। गर्मी में उनके लिए मिट्टी का बर्तन पानी भरकर रखिए। घर-परिवार के सदस्यों के लिए समय निकालिए व उनके साथ बाहर घूमने या पिकनिक मनाने जाइए। बच्चों के साथ खेलिए। माता-पिता या दादा-दादी के साथ बैठकर गप्पें मारिए। वो जो कहना चाहें उसे सुनिए।

किसी गरीब व्यक्ति को अपने पैरों पर खड़ा होने में उसकी मदद कीजिए। इससे सशक्त समाज के निर्माण में सहायता मिलेगी। हमें भिखमंगों के बीच रहने के अभिशाप से मुक्ति मिल जाएगी। किसी गरीब विद्यार्थी को पढ़ाई जारी रखने में उसकी मदद कीजिए। विद्यादान से बढ़कर कोई दान संसार में नहीं। अपनी किसी भी गलती को न दोहराने का प्रयास करें। किसी अच्छी बात को अवश्य दोहराने का संकल्प लें, उसे दोहराएँ। हर क्षण ये संकल्प लें कि मुझे हर हाल में अगले क्षण को बेहतर बनाना है, तभी आने वाला साल या समय अच्छा गुजरेगा।

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक सम्पादक : तरूण कुमार द्वारा ग्राफिक प्रिंट, 383, एफआईई ग्राउंड फ्लोर, पटपडगंज इंडस्ट्रीयल एरिया दिल्ली से मुद्रित एवं 77/46 कश्मीर सिंह वाली गली, जनता कालोनी, शाहदरा दिल्ली-32 से प्रकाशित।

दिल्ली कार्यालय : ए-60 गली नं.-4, मधु विहार, (नियर हसनपुर डिपो) आई.पी.एक्सटेंशन दिल्ली-1100092

RNI. No. DELHIN/2013/53582

दूरभाष : 011-43008754, 9810301172
9990428325, 9999304096,
9873540400.

Email : aapkisehatmagazine@gmail.com
nimesh.tarun@gmail.com

पत्रिका में प्रकाशित समाचारों एवं विचारों से संपादक का सहमत होना जरूरी नहीं है। किसी भी लेख की जिम्मेदारी प्रकाशक एवं सम्पादक की नहीं होगी। सभी विवादों का न्यायक्षेत्र दिल्ली ही होगा।

नोट : इस पत्रिका में सभी पद अवैतनिक हैं।

नोट :- 'आपकी सेहत' पत्रिका से सम्बंधित किसी भी प्रकार का लेनदेन पत्रिका के CURRENT ACCOUNT NO. - **1914323308**, IFSC Code : **KKBK0004590**, **KOTAK MAHINDA BANK LTD.** I.P. EXTENSION में ही करें और अपने साथ होने वाली धोखाधड़ी से सचेत रहें।

Welcome

सम्पादकीय मण्डल

डॉ.दीपक डंगवाल
संरक्षक

अनिल अरोड़ा
सहसंपादक

गौरव जैन (अक्षत)
संपादक सहयोगी

गौरव जैन
वरिष्ठ पत्रकार

मो.अली अंसारी
संपादक सहयोगी

राजीव निशाना
वरिष्ठ पत्रकार

प्रवीण शर्मा
एडवोकेट

निधि जैन
पत्रकार

अब्दुल वाजिद
सीनियर पत्रकार

सोनिया वर्मा
ब्यूरो चीफ

हर्षिता बिस्वास
पत्रकार

हरिश रावत
संपादक सहयोगी

प्रजा दत्त डबराल
संपादक सहयोगी

अंजनी सोनी
एक्सीक्यूटिव मेम्बर

राजश्री जैन
संपादक सहयोगी

रेहाना अली
प्रतिनिधि

पूनम
संपादक सहयोगी

अर्चना फौज़दार
विशेष सहयोगी

अतुल कुमार
संवाददाता

गीता शर्मा
सीनियर पत्रकार

RNI. No. DELHIN/2013/53582

एक पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष-08, अंक-04, जनवरी-2022

मिस यूनिवर्स हरनाज संधू

नए साल 2022 में हो नई शुरूआत

हार मत मानो और सीखते रहो... त्रिशला

ब्यूटी पेजेंट सीजन 5 का ग्रैंड फिनाले

निरोग रहने के पांच महत्वपूर्ण सूत्र

कालचक्र का एक और पड़ाव

राजीव निशाना
वरिष्ठ पत्रकार

समय की सत्ता अखंड और अनंत है। वही सम्पूर्ण सृष्टि का, सम्पूर्ण ब्रह्मांड का सर्जक है, नियामक भी है। वह न कभी शुरू हुआ, न कभी खत्म होगा। वह न चलता है, न रुकता है, न जाता है, न आता है। वही सर्जक है, पालनहार है और उसी के भीतर सबकुछ है,। उसकी अपनी लय है। असम्भव को सम्भव करने की शक्ति है पर मनुष्य की दृष्टि सीमित है।

कालचक्र के प्रवाह को समझने के लिये मनुष्य समय की हदबंदी में बाँटकर देखने में सुविधा अनुभव करता है। उसने समय को भूत, वर्तमान और भविष्य में बांटा लेकिन जब उससे भी बात नहीं बनी तो फिर उसका और विभाजन कर छोटी इकाइयां बनाई।

पल-पल से शुरू हुई कालचक्र की यह यात्रा घंटा, दिन, सप्ताह, माह, वर्ष, दशक, शती और इसी तरह युग-युगाब्द की कल्पना तक जा पहुंची। वर्ष मनुष्य के जीवन को मापने का सबसे महत्वपूर्ण मानक मान लिया गया। इसी अर्थ में हर नया वर्ष किसी भी समाज, राष्ट्र अथवा विश्व को अपनी पिछले वर्ष की कामयाबियों, नाकामयाबियों के बारे में मूल्यांकन और भविष्य के नये लक्ष्य निश्चित करने का मौका देता है।

सम्भवतः इसी नजरिये ने आदमी को नववर्ष मनाने की प्रेरणा दी होगी। यह परम्परा प्रागैतिहासिक काल से चली आ रही है। दुनिया भर के तमाम समाजों, जातियों और समुदायों, सम्प्रदायों में अलग-अलग ढंग से, अलग-अलग तिथियों, महीनों में नववर्ष मनाने की परम्परा है। सांस्कृतिक दृष्टि से पृथक-पृथक समूहों में नववर्ष के महत्व को लेकर अनेक मिथकीय कथायें प्रचलित हैं। सदियों से चले आ रहे कुछ विश्वास भी हैं और कुछ अन्धविश्वास भी।

यद्यपि दुनिया के एक हिस्से में नये साल की शुरूआत एक जनवरी से मानी जाती है लेकिन इसके बावजूद अनेक देशों और जातीय अस्मिताओं वाले समाजों में आज भी वर्ष के अलग-अलग महीनों में नववर्ष मनाने की परम्परा है। स्थानीय किंतु प्राचीन परम्पराओं और विश्वासों में सदियों से बँधे होने के कारण वे ऐसा करते हैं। ईरानी और बहावी नववर्ष 21 मार्च को, नेपाली, सिंहल और थाई 14 अप्रैल को, पारसी 23 अप्रैल को, मोरक्कन 3 अक्टूबर को, वियतनामी 17 जनवरी को, केल्टिक 21 जनवरी को और मिस्र में यह 7 जनवरी को मनाया जाता है। इस्लामी देश इस्लामी कैलेंडर के अनुसार अपना नया साल मुहर्रम माह की पहली तिथि को मनाते हैं। इसी तरह भारतीय नववर्ष चैत्रा माह के प्रथम दिन होता है। पारम्परिक भारतीय कैलेंडर विक्रमी सम्वत के अनुसार चलता है।

भारतीय संस्कृति के अनुसार वर्ष का प्रारम्भ चैत्रा शुक्ल से होता है। यह सृष्टि के आरम्भ का दिन भी है। यह वैज्ञानिक तथा शास्त्राशुद्ध गणना है। ठिठुरती ठंड में पड़ने वाले ईसाई नववर्ष पहली जनवरी से भारतवंशियों का कोई सम्बन्ध नही है। भारतवर्ष वह पावन भूमि है जिसने सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को अपने ज्ञान से आलोकित किया है। वह केवल भारतवर्ष में ही नहीं अपितु सम्पूर्ण विश्व के कल्याण का पोषक है जो प्रकृति और विज्ञान का ऐसा विलक्षण उदाहरण है।

सत्य तो यह है कि भारतीय नववर्ष उसी नवीनता के साथ देखा जाता है। नए अन्न किसानों के घर में आ जाते हैं, वृक्ष में नए पल्लव यहाँ तक कि पशु-पक्षी भी अपना स्वरूप नए प्रकार से परिवर्तित कर लेते हैं। होलिका दहन से बीते हुए वर्ष को विदा कहकर नवीन संकल्प के साथ वाणिज्य व विकास की योजनायें प्रारंभ हो जाती हैं। हमारे महापुरूषों का भी कथन है कि निज गौरव को खोना आत्मघाती होता है। स्वामी विवेकानंद ने कहा था- यदि हमें गौरव से जीने का भाव जगाना है, अपने अन्तर्मन में राष्ट्र भक्ति के बीज को पल्लवित करना है तो राष्ट्रीय तिथियों का आश्रय लेना होगा। गुलाम बनाए रखने वाले प्रतीकों को महिमा मंडित करने से आत्म सम्मान नष्ट होता है।

वैसे हमारे देश में अनेक वर्ष दिवस हैं जो अपनी परम्पराओं से जुड़े हुए हैं। असम में यह पर्व बीहू के नाम से, केरल और तमिलनाडु में विशु के नाम से, महाराष्ट्र में गुड़ी पड़वा के नाम से और पंजाब में बैसाखी के नाम से मनाया जाता है। उत्तर भारत में यह नयी फसल के त्योहार के रूप में आता है। गुजरात और पश्चिम बंगाल दीवाली को नया साल मनाते हैं। बौद्ध और जैन मतावलम्बी क्रमशः बुद्ध पूर्णिमा और भगवान महावीर की मोक्ष तिथि को मनाते हैं। विडम्बना यह है कि आज तक अवैज्ञानिक, अप्राकृतिक अंग्रेजी नववर्ष का कोई औचित्य सिद्ध नहीं किया जा सका है परंतु हम भेड़चाल का शिकार होकर ह्यहैप्पी न्यू ईयरह्ल की धुन पर नाचने लगे हैं।

मिस यूनिवर्स हरनाज संधू

तीसरी बार भारतीय सुंदरी को मिस यूनिवर्स का खिताब

राजीव कुमार
वरिष्ठ पत्रकार

1994 में पहली बार सुष्मिता सेन, फिर 2000 में लारा दत्ता और अब 21 साल बाद हरनाज संधू ने मिस यूनिवर्स का खिताब जीत विश्व में एकबार फिर भारत का मान बढ़ाकर संदेश दे दिया कि किसी भी क्षेत्र में हम पीछे नहीं। इसराइल के एलात में हुई 70वीं मिस यूनिवर्स प्रतियोगिता में 80 प्रतियोगियों को हराकर 2021 का खिताब हासिल करने वाली भारत की हरनाज संधू ने अंतिम राउंड में भारतीय दर्शन से भरा जवाब देकर खिताब अपने नाम कर लिया। पंजाब की 21 वर्षीय इस बाला ने परागवे की नादिया फरेरा और दक्षिण अफ्रीका की ललेला मसवाने को शिकस्त दी।

दरअसल हरनाज की हाजिर जवाबी ने चयनकताओं को उनकी विलक्षण प्रतिभा का लोहा मनवाया जिसमें आखिरी दौर में टॉप थ्री प्रतियोगियों से पूछा गया कि आज के दौर में दबाव का सामना कर रही उन तमाम युवा महिलाओं को क्या सलाह देंगी, जिससे वे दबाव का सामना कर सकें? हरनाज ने खूबसूरत जवाब दिया-ह्आज के युवा पर सबसे बड़ा दबाव यही है कि वो खुद पर भरोसा करना सीखें और मानें कि आप अद्वितीय हैं। बाहर निकलिए, खुद के लिए आवाज उठाना सीखिए क्योंकि अपने जीवन के लीडर आप खुद हैं और खुद की आवाज भी। मुझे देखिए,

खुद की आवाज बनी, खुद पर भरोसा किया और आज आपके सामने यहां तक आकर खुद ही खड़ी हुई।

इस जवाब ने सभी को उनका न केवल मुरीद बना दिया बल्कि चयनकताओं की पहली पसंद भी। हरनाज ने सच कहा कि आज के युवा भटकाव का मार्ग छोड़ यदि खुद पर भरोसा कर लें तो कुछ भी असंभव नहीं है। दरअसल बढ़ती प्रतिस्पर्धा और मायावी दुनिया के बीच आज युवा स्वयं को कई मोड़ों पर भटकता हुआ पाता है। सही मार्गदर्शन के लिए भी अक्सर भटकता दिखता है। जबकि यहाँ उसे स्वयं के प्रति विश्वास से लबरेज होना चाहिए। अपनी क्षमताओं और प्रतिभाओं को खुद ही पहचानने और निखारने की क्षमता होनी चाहिए। उसे यह मानना चाहिए कि वह भी दुनिया के दूसरे सफलतम इंसानों की तरह है। यही आत्मविश्वास किसी बड़े मंत्र के रूप में किसी भी युवा बल्कि इंसान की आगे की राह को मजबूत करता है। दरअसल हरनाज की इस स्वीकारोक्ति के पीछे कहीं न कहीं हमारा भारतीय दर्शन भी छुपा हुआ है।

चंडीगढ़ में पली-बढ़ी 21 वर्षीय हरनाज संधू ने वहीं से स्कूली शिक्षा और कॉलेज की शिक्षा ग्रहण की। हरनाज संधू मॉडलिंग और एक्टिंग की दुनिया में भी सक्रिय हैं। वह 'यारां दियां पौ बारां' और 'बाई जी कुट्टांगे' जैसी पंजाबी फिल्मों में काम कर चुकी हैं। मिस यूनिवर्स के सबसे बड़े खिताब से पहले हरनाज संधू की झोली में और भी कई खिताब आ चुके हैं। 2017 में वह टाइम्स फ्रेश फेस मिस चंडीगढ़ रहीं, जबकि 2019 में उन्होंने फेमिना मिस इंडिया पंजाब का खिताब भी जीता और 2019 की फेमिना मिस इंडिया प्रतियोगिता के शीर्ष 12 प्रतिभागियों में जगह बना चुकी हैं। मिस दीवा 2021 का खिताब भी अपने नाम कर चुकी हैं। इस प्रतियोगिता में राष्ट्रीय वेशभूषा के अलावा इवनिंग गाउन और स्विम वियर के पारंपरिक प्रदर्शन के साथ-साथ प्रतियोगियों के सार्वजनिक मंच से बोलने की कौशल कला के परीक्षण और सवालों की एक श्रृंखला भी शामिल थी जिसमें उन्होंने सटीक जवाब देकर सबका दिल जीत लिया।

मिस यूनिवर्स प्रतियोगिता, 1952 में कैलिफोर्निया स्थित कपड़ा कंपनी पेसेफिक मिल्स द्वारा शुरू की गई थी। सौन्दर्य की दुनिया में यह सबसे ज्यादा मान्यता प्राप्त, प्रचारित और प्रतिष्ठित प्रतियोगिताओं में से एक है। इसमें सामान्यतः किसी देश के उम्मीदवार का चयन वहां के मुख्य शहरों में सौंदर्य प्रतियोगिताओं के जरिए होता है। जहां वहां के विजेता राष्ट्रीय सौंदर्य प्रतियोगिता में कॉम्पीटीशन के जरिए एक तय श्रृंखला के जरिए इस मंच तक पहुंचते हैं। इसमें विजेता प्रतिभागी को भारी-भर कम राशि बतौर प्राइज मनी मिलती है।

इस प्रतियोगिता में विजेता के लिए प्राइज मनी से ज्यादा इससे मिलने वाली वह प्रसिद्धि है जिसके बाद वह एक लोकप्रिय शख्सियत बन जाते हैं। इस प्रतियोगिता के विजेताओं को तुरंत ही फिल्म व टीवी जगत में भरपूर काम व विज्ञापन भी मिलने लगते हैं। हमने सुष्मिता सेन और लारा दत्ता के मामलों में यही सब देखा है।

हालांकि, प्राइज मनी के अमाउंट में कितनी सच्चाई है इसकी पुष्टि करना मुश्किल है। एक प्रतिष्ठित बेवसाइट के अनुसार मिस यूनिवर्स को एक साल तक सैलेरी भी दी जाती है। मिस यूनिवर्स बनने के बाद एक साल तक यानी जब तक दूसरी मिस यूनिवर्स न चुन ली जाए, विजेता को न्यूयॉर्क शहर में एक खूबसूरत अपार्टमेंट भी निःशुल्क दिया जाता है। उसके खाने-पीने से लेकर यात्रा तक का सारा खर्च उठाया जाता है।

मिस यूनिवर्स होने के नाते विजेता प्रतिभागी, ऑर्गनाइजेशन की चीफ एम्बैसडर भी बन जाती हैं, जिसके बाद उन्हें मीडिया और अलग-अलग देशों के कई ईवेंट्स में शामिल होने के मौके मिलते हैं। हाँ, मिस यूनिवर्स अपना क्राउन एक साल या तब तक जब नई मिस यूनिवर्स न चुन ली जाए, रख सकती हैं। इसके बाद वो क्राउन संस्था को लौटाना पड़ता है। यह क्राउन बहुत मंहगा होता है और इन्हें पहनना ही बहुत शान और फख्र की बात होती है।

नए साल 2022 में हो नई शुरूआत

गौरव जैन (अक्षत)
संपादक सहयोगी

फिर एक साल खत्म हुआ और हम सदैव की भांति ह्यक्या खोया, क्या पायाह्य का लेखा-जोखा लेकर बैठे हैं। वैसे यह बिलकुल सही है कि पीछे मुड़कर अपनी गलतियों को पहचान कर आने वाले नए साल में उन्हें न दोहराने का संकल्प लें।

नया साल नए अवसरों के समान ही है जिसमें हमारे जीवन को परिवर्तित करने का सामर्थ्य छिपा होता है मगर क्या आप उन लोगों में से हैं जो अपनी मंजिल तक

नव वर्ष और संकल्पः

वाकई यह संकल्प एक ऐसा शब्द है जिसका जिक्र हर नए साल पर होता है क्योंकि बहुत से लोगों का मानना है कि जो आप साल के पहले दिन करेंगे, उसी का प्रभाव पूरे साल पर पड़ेगा। इसका सीधा मतलब यह है कि संकल्प के द्वारा अपने अंदर सुधार करने का मौका मिलता है और नए साल के पहले दिन की महत्ता को देखते हुए इस दिन जो संकल्प लेते हैं, उस पर अमल करने के लिए थोड़ा इमोशनल हो जाते हैं।

हम नव वर्ष पर अपने हर जानने वाले को हैप्पी न्यू ईयर बोलते हैं तो अपने लिए भी यही चाहते हैं कि हमारा इस वर्ष सब कुछ अच्छा हो, जो योजनाएं बनाएं, वे पूरी हों लेकिन इन संकल्पों में दृढ़ता के साथ खरा उतरना मुश्किल है। जी हां, अधिकतर लोग विभिन्न अवसरों पर किए गए अपने संकल्पों पर खरे नहीं उतरते। आइए, ऐसा प्रयास करें ताकि इस साल नव वर्ष में किए गए संकल्प न टूटें।

यदि थोड़ी सी कोशिश की जाए, तो नए साल में लिए गए संकल्प हमारे जीवन को सकारात्मक दिशा दे सकते हैं। बस, आवश्यकता है तो अपनी योजनाओं को सही रूपरेखा देने की। निम्नलिखित सुझाव आपकी सहायता कर सकते हैं

पहुंच पाए हैं? हर साल वे अपने जीवन को बेहतर बनाने का लक्ष्य बनाते हैं, कुछ करने की ठानते हैं और फिर अपनी कर्मठता एवं दृढ़ निश्चय से कामयाबी पा लेते हैं।

अपने लिए लक्ष्य निर्धारित करना एक बात है और उसे पूरा करने के लिए ईमानदारी से प्रयास करना और बात। हम खुद के लिए इच्छाएं तो बड़ी-बड़ी करते हैं मगर उन्हें पूरा करने के लिए कितना परिश्रम करते हैं, यह गौर करने वाली बात है। सच्चाई तो यह है कि हम ही स्वयं को कमजोर पड़ने देते हैं, कभी परिस्थितियों के नाम पर तो कभी अपने आसपास के लोगों के नाम पर।

अंत को ध्यान रखें:

तय करें कि साल के अंत में आप खुद को कहां देखना चाहते हैं, फिर उसी हिसाब से अपने लक्ष्यों का निर्धारण करें। लक्ष्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटने से उन्हें कार्यान्वित करना आसान हो जाएगा और आप अपनी प्रगति को भी जान पाएंगे।

उत्साह बनाए रखें:

यह जान लें कि आपकी राह में मुश्किलें तो अवश्य आएंगी। ऐसे में केवल आपका उत्साह और अदम्य इच्छा ही आपको आपकी मंजिल तक पहुंचा सकती है। जब आप पूरे दिल से कुछ पाना चाहते हैं, तब प्रयत्न भी उसी निष्ठा से करते हैं।

नजर लक्ष्य पर:

अपने लक्ष्यों को लिखकर ऐसी जगह पर रखें जहां रोज उन्हें पढ़ सकें। कोशिश ऐसी करें कि आपके शब्द आपके उद्देश्य को स्पष्ट रूप से परिभाषित करें। जैसे यह लिखने की बजाय कि मुझे इस साल वजन कम करना है, लिखें कि मुझे इस साल 10 किलोग्राम वजन कम करना है।

अवास्तविक न बनें:

अपनी कामनाओं को वास्तविकता के धरातल पर परखें और आगे कदम तभी बढ़ाएं जब उन तक पहुंचने का अंदेशा हो। अवास्तविक रूप से महत्वाकांक्षी न बनें।

आगे बढ़ते रहें:

अपने लक्ष्यों का समय-समय पर पुनरावलोकन करते रहें और अपनी प्रगति को नापने का कोई मानदंड निश्चित करें। आपको हर हालत में आगे बढ़ना ही है। सकारात्मक विचारों से स्वयं को प्रोत्साहित करें। अपनी सफलता की कल्पना करें और देखें कि उससे आपका कितना उत्साहवर्धन होता है।

अनुशासित बनें:

जब दीर्घकालीन संकल्पों को पूरा करने की राह में तात्कालिक नतीजे नहीं निकलते, तब आज के काम को कल पर टालना ज्यादा आसान लगता है। उस वक्त आपकी सफलता बहुत हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि आप कितने अनुशासित हैं। यदि आपने संयम और अनुशासन का साथ नहीं छोड़ा और अपना काम करते रहे तो निश्चित तौर पर आपके प्रयत्न व्यर्थ नहीं जाएंगे।

सहज रहें:

अपने दिलोदिमाग पर कोई तनाव न लें और इस पूरी प्रक्रिया का सहज आनंद उठाएं। अपनी उपलब्धियों को अपने मार्ग की सीढ़ियां बनाएं। यह उम्मीद करना बेमानी है कि सफलता रातोंरात आपके कदम चूमेगी।

अब तक न जाने कितने साल आए और चले गए मगर हमारी जिंदगी वैसी ही बनी रही। अपने लिए स्वप्न तो हमने देखे किंतु उन्हें पूरा करने के लिए आवश्यक इच्छाशक्ति का अभाव बना रहा। ऐसे में इस नए साल में जरूरत इस बात की है कि हमारी सोच में परिवर्तन हो। हमारे विचार सकारात्मक एवं दृढ़ हों।

इस बोध के बिना हम किसी लक्ष्य को कभी पूरा नहीं कर पाएंगे। तो क्यों न इस साल एक नई शुरूआत करें? पुराने साल के साथ-साथ पुरानी विचाराधारा को भी अलविदा कहें। नए साल में आप भी नए हो जाएं और अपनी सकारात्मक ऊर्जा से अपने जीवन के हर लक्ष्य को प्राप्त करें। नया साल मुबारक हो।

न निराश करो मन को

नील मिश्रा

तरूण कुमार
संपादक

सबसे पहले आपसे हमारा सवाल है कि आपने अपने कैरियर की शुरूआत कहां से की?

मैंने अपने कैरियर की शुरूआत 2016 मिस यू०पी० बनने से प्रारंभ की।

आपकी प्राथमिक शिक्षा कहां से हुई और आपने किस मोड़ पर अपने जीवन का लक्ष्य तय किया?

मैंने प्राथमिक शिक्षा यूपी के आजमगढ़ जिले से प्राप्त की, जब मैं एयर होस्टेस की डिप्लोमा बनारस

से कर रही थी तब मैंने फिल्म में (एक्टिंग) के फील्ड में काम करने का निश्चय किया।

आपकी सफलता और आज आप जिस मुकाम पर हैं उसने पाने के लिए आपने क्या किया और उसमें मुख्य भूमिका किसकी रही?

आपको यदि कोई भी लक्ष्य प्राप्त करना है तो कठिन परिश्रम ही एकमात्र उपाय है, मैं आज जहां भी हूं उसके पीछे सिर्फ मेरी मेहनत और घरवालों का सपोर्ट ही है ,तो आज मैं कुछ कर पाई हूं।

आज आप जिस मुकाम पर हैं और आज लोग आपको जानते हैं यह देख कर आपको कैसा महसूस होता है?

बहुत अच्छा लगता है जब आपको लोग आपके नाम और आपके काम से जाने। मैं आज जहां भी हूं लोगों के प्यार और आशीर्वाद के कारण ही हूं।

आपने आज तक अपने जीवन में जो तय किया और उसको पाने के लिए आपने दिन रात मेहनत की क्या अभी वह सपना अधूरा है?

सपने बदलते रहते हैं, जब व्यक्ति एक लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है तो उस व्यक्ति का लक्ष्य बदल जाता है और वह उस दूसरे लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश में लग जाता है। बहुत सारे सपने पूरे हुए, सपने टूटे भी और अभी बहुतों को पूरा भी करना है, यही जिंदगी है।

आपको आपके परिवार से सबसे ज्यादा सपोर्ट और सहयोग किनसे मिला?

मेरे परिवार में सबसे ज्यादा सपोर्ट मेरी मम्मी ने किया। वह हमेशा मेरे फैसलों के साथ थीं।

आपको अभी तक कौन-कौन से सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है?

मैं सबसे पहले मिस आजमगढ़ बनी फिर मिस यू.पी. 2016 बनी, फिर मैंने एमटीवी के शो- डेट ऑफ रिमेम्बर, में रनर थी। फिर एम.टी.वी. के ही दूसरे शो- में मिस्टर एंड मिसेज 7 स्टेट में काम किया। टी-सीरिज के साथ के साथ भी सांग्स किया।

आपके जीवन के रोल मॉडल कौन है तथा आप किस फिल्म स्टार की तरह बनना चाहती हैं?

यद्यपि मैं एक्टिंग/माडलिंग के साथ ही सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में कार्य कर रही हूं। मैं मदर टेरेसा से बहुत प्रभावित हूं वो मेरी रोल मॉडल भी हैं, फिल्म जगत की बात की जाए तो मुझे कैटरीना कैफ का काम सराहनीय लगता है।

अभी तक आपने जितनी भी कार्य किए हैं उनमें से आपके लिए सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कौन सा रहा?

जहां तक मुझे याद है जब मेरा पहला शो एम.टी.वी. के साथ डेट ऑफ रिमेम्बर, खत्म हुआ और मैं रनर आई वो अनुभव मेरे लिए बहुत ही खास एवं सुखद था।

आप आने वाली पीढ़ी को कोई ऐसा संदेश देना चाहेंगी जिनसे वह प्रेरित हो सके।

यह प्रश्न मुझे मैथिलीशरण गुप्त जी की मशहूर कविता

'नर हो न निराश करो मन को,
कुछ काम करो, कुछ काम करो।
जग में रहकर कुछ नाम करो।'

का स्मरण कराती है यही मेरा आने वाली पीढ़ी के लिए संदेश है।

सर्दियों में भी रहें खिली-खिली

तरूण कुमार
संपादक

सर्दी के मौसम में अनेक ऐसी चीजों का ध्यान रखना होता है जिनसे तन-मन दोनों ही खिले-खिले रहें। यहां कुछ ऐसी ही बातें बताई जा रही हैं जिससे आप सर्दियों में भी खिली-खिली दिखाई दें और आपके वो आपकी ओर देखते ही कह उठें- वाह, क्या चीज है? इसके लिए निम्नांकित चीजों पर ध्यान देना आवश्यक है -

बाथ का रखें खास ध्यान -

चाहे जितनी भी ठंड हो, स्नान रोज करना जरूरी है। विंटर सीजन में नार्मल स्नान की बजाय निम्नलिखित स्नान सौंदर्य और स्वास्थ्य के लिए ज्यादा फायदेमंद होते हैं।

✦ गुनगुने पानी से स्नान करने से शरीर में फुर्ती आती है, थकान दूर होती है तथा फैट कम होता है।

✦ तेलयुक्त स्नान अर्थात स्नान से पहले संपूर्ण शरीर पर जैतून, सरसों या नारियल तेल की मालिश करने के बाद स्नान करने से थकान व मोटापा दूर होता है।

✦ एक बाल्टी पानी में आठ-दस चम्मच नमक डाल कर इस पानी से स्नान करना सर्दी के मौसम में स्वास्थ्यवर्द्धक तो है

ही, साथ ही इससे डेड सेल्स भी हटते हैं। गर्मी के मौसम में पसीने व शरीर की दुर्गंध भी खत्म होती है।

✦ स्टीम बॉथ अर्थात भाप स्नान विंटर सीजन के लिए सबसे फायदेमंद होता है। इससे शरीर में अनोखी ताजगी आती है। रोम कूप खुल जाते हैं। शरीर की चर्बी कम होती है, हाथ-पैर का दर्द, सूजन एवं थकान सभी मिट जाते हैं। इस स्नान से सेक्स पॉवर में भी वृद्धि होती है। इस सीजन में पन्द्रह दिनों में एक बार स्टीम बॉथ अवश्य करना चाहिए।

✦ स्पंज बाथ के तहत किसी मोटे तौलिए को भिगोकर शरीर के एक अंग को बारी-बारी से रगड़-रगड़कर साफ किया जाता है। किसी स्पंज के टुकड़े से भी यह किया जा सकता है। महीने में एक या दो बार ऐसा करने से शरीर के मृत सेल दूर हो जाते हैं तथा रक्त संचालन में तेजी आती है।

सनस्क्रीन आवश्यक -

जाड़े के मौसम में गुनगुनी धूप सेंकना सेहत के लिए अच्छा माना जाता है लेकिन इस मौसम में मन दुविधाग्रस्त तब हो जाता है, जब स्किन पर सन बर्न का इफेक्ट नजर आने लगता है। सन रेज का असर कॉम्प्लेक्शन पर भी पड़ता है लेकिन इन वजहों से धूप सेंकना छोड़ना अच्छी बात नहीं होती। अगर आप थोड़ी कॉन्शस हो जाएं तो इस समस्या से आसानी से निपटा जा सकता है।

जब भी आपको धूप में निकलना हो या धूप सेंकनी हो तो 45 मिनट पहले, गर्दन और शरीर के अन्य हिस्सों पर सनस्क्रीन लोशन खूब अच्छी तरह लगा लें। बेहतर होगा यदि आप मॉश्चराइजर और सनस्क्रीन दोनों को मिलाकर लगाएं, या अधिक देर तक धूप में रहना हो तो हर दो घंटे पर सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

सनस्क्रीन चाहे आप किसी भी ब्रांड का इस्तेमाल करें लेकिन इतना ध्यान रखें कि उसकी एस.पी.एफ. क्वालिटी हाई हो। सामान्यता 25 से 30 एस.पी.एफ वाले सनस्क्रीन को अच्छा माना जाता है, इसलिए सनस्क्रीन खरीदते समय उसका एस.पी.एफ. रेंज अवश्य चेक कर लेना चाहिए।

हेयर केयर -

विंटर सीजन में भी हर एक दिन बाद बालों को धोना चाहिए। बाल धोने के लिए गर्म पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। बालों की नियमित मालिश करें। हर बार धोने से पहले चंपी और बाल धोने के बाद कंडीशनिंग अवश्य करनी चाहिए। सप्ताह में एक बार बालों में स्टीम जरूर लें। सप्ताह में एक बार दो चम्मच निंबोली का पेस्ट बालों की जड़ों में अवश्य लगाएं। एक घंटे बाद बालों को धो लें। इससे सिर की त्वचा पर जमे डेड सेल हट जाते हैं।

इस सीजन में बाल गिरने की समस्या भी अधिक देखी जाती है। अगर ऐसा हो तो पंद्रह दिन में एक बार अंडे की जर्दी में पानी मिलाकर हल्के हाथ से बालों की जड़ों में लगाएं और अंगुलियों के पोरों से हल्की मालिश करें।

इस सीजन में सबसे बड़ी समस्या है बालों में डैंड्रफ का होना। इस समस्या से अगर रू-ब-रू होना पड़े तो एक चम्मच मेंहदी पाउडर, नींबू का रस तथा अंडा मिलाकर बालों की जड़ में लगाएं। नींबू के छिलके का चूर्ण, आंवला का चूर्ण और पानी मिलाकर पेस्ट बनाकर बालों में लगाते रहने से बालों में डैंड्रफ की समस्या दूर हो जाती है।

होंठों का ध्यान रखें -

होंठों में शरीर की त्वचा की भांति स्वेद ग्रंथियां नहीं होती। होंठों में ऑयल या फैट उत्पन्न करने वाली सिबेशियस ग्रंथि भी नहीं होती, इसलिए होंठों

के ड्राई होने की अधिक संभावना होती है। जाड़े में होंठ फटने की समस्या आम है। होंठों पर नियमित रूप से लिप क्रीम की मसाज करें।

इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे भी अपनाए जा सकते हैं। होंठों पर कच्चा दूध लगाएं। इससे होंठ सुंदर बनते हैं। होंठों को मुलायम बनाने के लिए खीरे की फांक, संतरे या मौसमी की फांक धीरे-धीरे रगड़ें। एक चम्मच दूध, मलाई में दो-तीन बूंद नींबू का रस मिलाकर होंठों पर हल्के हाथों से मलने से भी होंठ मुलायम होते हैं। रात में सोने से पहले होंठों के मेकअप को अच्छी तरह से साफ कर लें।

जन्म की तारीख 14 के लोग

किरण आनंद

पत्रिका के पिछले अंक में हमने बात की थी कि अंक 13 यानी कि वह लोग जिनका जन्म किसी भी महीने की 13 तारीख को हुआ है ।

यह अंक 13 उनका जन्म तिथि का अंक है। आज हम जिस अंक के बारे में बात कर रहे हैं

वह है 14 जिनका जन्म किसी भी महीने की 14 तारीख को हुआ है।

यह अंक 14 उनके साथ जुड़ गया है 1और 4 के साथ मिलकर 5 अंक निकल कर आता है तो आप में यह खासियत बहुत ज्यादा होती है कि आप लोगों को अपनी तरफ आकर्षित करने की क्षमता बहुत अच्छी रखते हैं।

लोग आप का उदाहरण दे सकते हैं। क्योंकि 1 अंक सूर्य की शुभता

4 अंक राहु का दिमाग और

5 अंक बुध की बुद्धि

मिलकर आपको ऐसा इंसान बना देते हैं जो सोचने समझने की क्षमता अच्छी रखता है।

लोगों से सामाजिक रुप से जुड़ाव बहुत अच्छा रखते हैं।

बुध के कारण बुद्धि तथा वाणी कौशल के बल पर मुश्किल से मुश्किल परिस्थितियों को संभालना जानते हैं।

जिसके कारण अपनी बुद्धि वाणी के बल पर अपना काम निकलवानाने बहुत अच्छे से आता है।

किसी भी बहस और बातचीत में इन से जीत पाना मुश्किल है।

सामने वाले को पहचानने में माहिर होते हैं। इसी कारण उनके प्रश्न पूछते ही तुरंत उत्तर दे देते हैं। सच को झूठ और झूठ को सच बनाने में माहिर होते हैं ।

यात्रा करना इन बहुत पसंद होता है। और यात्रा के दौरान पढ़ना इन्हें बहुत पसंद होता है मैंने देखा है कि यह लैपटॉप में यात्रा के दौरान भी अपना काम करते रहते हैं।

दिमाग की सूझबूझ और योजना के अनुसार यह लोग काम करते हैं। लेकिन यहां 4 नंबर राहु की वजह से कई बार मौके गवा देते हैं ज्यादा दिमाग लगा देने की वजह से कई बार यह मौका हाथ से गवा देते हैं।

साथ ही फिर डिप्रेशन की अवस्था में भी आ जाते हैं।

क्योंकि 4 नंबर राहु 1 नंबर सूर्य को ग्रहण लगा देता है जहां इन्हें अपनी समस्या पर काबू पाना चाहिए। ऐसे लोगों को निर्धारित समय पर चीजें करना शुरू कर देना चाहिए।

अपने दिमाग का इस्तेमाल अच्छे से करना चाहिए तो ही इन्हें परिणाम बहुत अच्छे मिलते हैं।

अगर आपका मूलांक नंबर और भाग्यांक यानी कि आपका मूलांक और आपका भागयांक दोनों एक दूसरे के पूरक है एक दूसरे के लिए अच्छे हैं ।

और तीसरा आपके नाम के स्पेलिंग भी आपकी जन्म तारीख के अनुसार हो तो फिर तो क्या ही कहना।

आप यूट्यूब पर किरण नयूमेरोवास्तु Keran NumeroVastu जो मेरा यूट्यूब चैनल है वहां पर जन्म तारीख 1 से लेकर जन्म तारीख 31 लोग कैसे होते हैं किसी भी अंक पर आप वीडियो देख सकते हैं। वहां मैंने बहुत अच्छे तरीके से इन सब चीजों को विस्तार से बताया है ।अगर आप लोग खुद को पूरी तरह किसी सामाजिक कार्य से खुद को जोड़ते हैं तो लोग आपको बहुत पसंद करेंगे ।

आप क्योंकि एक नंबर सूरज यानी कि जोश और नंबर 4 नंबर दिमाग और 5 नंबर बुद्धि विवेक और बातचीत का कारक है तो बोलते समय सोच समझकर आपको बोलना चाहिए। कई बार आपकी बातें लोगों को दिल से दुखी भी कर सकती है ।

आप लोगों को अपनी सोच को इतना गहरा नहीं करना चाहिए कि आप किसी परिणाम पर ही ना पहुंच पाए आप लोगों को अपने घर परिवार वालों से सलाह लेकर काम करना चाहिए ।

जिससे सूर्य को भी बल मिलेगा और आप के परिणाम आशावादी आएंगे। अगर आप जरूरत से ज्यादा चालाक है चुगल खोर है लोगों को अपने फायदे के लिए परेशान करने में आपको मजा आता है।

तो समझ लीजिए कि आपके साथ इसी जन्म में कुछ भी अच्छा नहीं होगा वैसे भी यह एक कार्मिक

नंबर है अपने कर्म अगले जन्म में भी आप अपने साथ ही लेकर जाएंगे।

इस जन्म में भी आप अपने पिछले जन्म के कर्मों को भुगत रहे हैं तो आप अगर किसी भी धर्म के है उस धर्म से जुड़ी हुई बातें अगर आप उनके अनुसार चलें आपके लिए अच्छा रहेगा।

व्यवसाय =

आप वकील, पत्रकार ,काउंसलर अध्यापक, लेखक, इकोनॉमिस्ट और संगीत में अच्छा काम कर सकते हैं बुद्धि के दम पर धन अर्जित आप कर सकते हैं।

इन कामों में लोग सफल होते हैं। कई बार लोग पैसे के पीछे भागने वाले स्वार्थी हो सकते हैं लेकिन कई बार यह सब इन चीजों की परवाह नहीं करते और अपनी धुन के पक्के होते हैं।

अपने पारिवारिक जीवन को अच्छा लव लाइफ को टाइम देते हैं। अच्छे कपड़े पहनने की शौकीन होते हैं। रोमांटिक होते हैं। प्यार के बारे में ज्यादा सोचते हैं ।उनकी बातें करना ही बहुत पसंद होता है । ज्यादातर यह लव मैरिज करना चाहते हैं।

इनकी शुभ अंक जो है वह है 5, 14, 23, 9, 18, 27 इनके शुभ दिन है ।

मंगलवार, बुधवार, शुभ रंग है।

हरा और सभी हल्के रंग ।

इनकी अशुभ तिथि व अंक रहेंगी 8,3

इनकी शुभ तिथि रहेंगी 5, 14 ,23, 18 ,27 आप लोगों को हमेशा।

आशावादी दृष्टिकोण रखना चाहिए। जिससे कि आपका सूर्य एक्टिव हो।

राहु को आपने हावी नहीं होने देना।

सूर्य को जल दे पिता या पिता तुल्य बुजुर्गों की सेवा करें ।

उनकी सलाह माने परिवार के साथ मिलकर चलें मेडिटेशन करें एकांत में।

यह आपकी इनर सोल को और ज्यादा मजबूत करेगा आपको बुध के बीज मंत्रों ओम श्री बुद्धाय नमः का जाप करना चाहिए ।

गणेश जी की पूजा करनी चाहिए और हरी साबुत हुए पक्षियों को जरूर खिलाने चाहिए ।

आपको किसी भी खाली जगह पर त्रिवेणी पेड़ यानी कि नीम बरगद और पीपल का पेड़ इकट्ठे लगाने चाहिए।

गाय को पालक आप जरूर खिलाएं।

किसी भी नग या क्रिस्टल को धारण करने के लिए मैं आपको एडवाइज नहीं करूंगी ।

क्योंकि वह आपका नंबर और आपकी कुंडली देखने के बाद ही बताया जा सकता है कि आपको क्या धारण करना चाहिए ।

लेकिन अगर आप यह छोटे-छोटे उपायों को अमल में लेकर आते हैं रोजमर्रा की दिनचर्या में आप इन्हे अमल मे लाते हैं तो यह काफी हद तक इस अंक की जो नाकारात्मकता है उसको खत्म करेगा ।

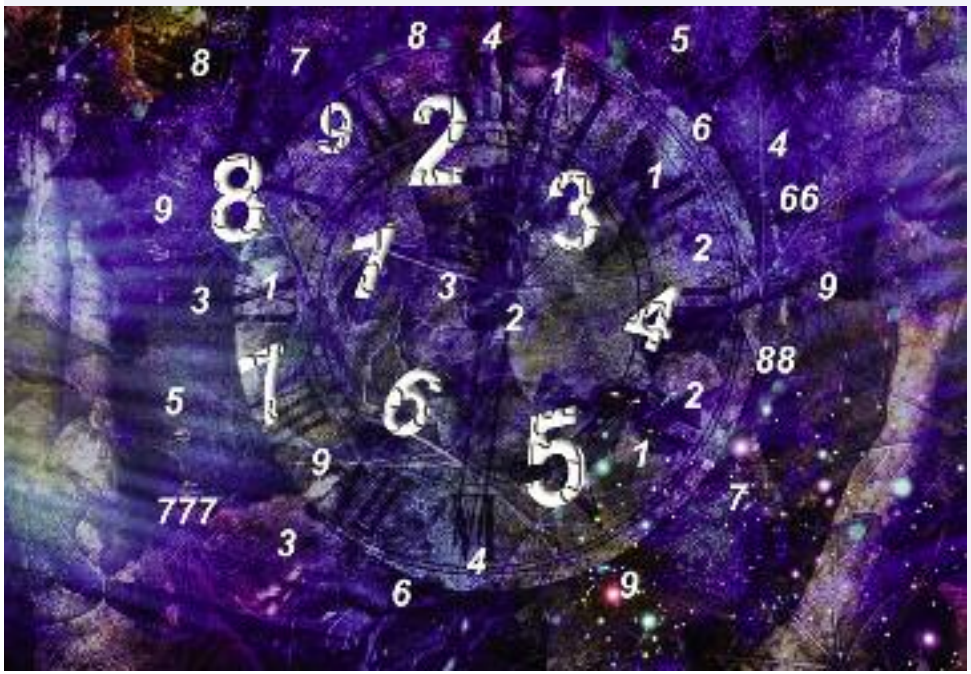
आशा करती हूं आप को ये लेख पसंद आया होगा।

अगले लेख में आपसे बात होगी अंक 15 के बारे में ।

नया साल आप सबको 2022 आप सबको बहुत-बहुत मुबारक हो ।

आप सब के जीवन में अनंत खुशियों की बौछार करें और आप दिन दुगुनी और रात चौगुनी तरक्की करें ऐसी मेरी भगवान से प्रार्थना है।

किरन न्यूमेरोवासतु
ज्योतिषविद, वास्तुविद
9813187474



रोगों पर शहद का प्रभाव

डॉ.दीपक डंगवाल
संरक्षक

शहद अर्थात मधु को प्रकृति का अनमोल उपहार कहा जाता है। तरह-तरह के फूलों से उनका मकरंद चूस कर मधुमक्खियां अपने पेट के समीप की मधु वाली थैली में इकटठा करके फिर अपने छत्ते में जाकर छत्ते की छोटी-छोटी कोठरियों में इसे भर देती है। शुरूआती दौर में यह मकरन्द पानी की तरह का पतला और फीका-सा होता है लेकिन मधुमक्खियों की थैली में कुछ देर रखा रहने के बाद यह गाढ़ा तथा मीठा हो जाता है। मधुमक्खियों के अलावा भंवरा, भंवरी, बर्रे, पतंग आदि कई तरह के जन्तु भी मधु इकट्ठा करते हैं। आजकल बनावटी (नकली) मधु भी बाजार में मिलने लगे हैं जो हानिकारक होते हैं।

मधु (शहद) में खांसी, पित्त, रक्तविकार, बवासीर, कोढ़, कफ, प्रमेह, अतिसार, हिचकी, वायु, श्वास, जुकाम, कमर दर्द, नेत्ररोग तथा मलबद्धता को नष्ट करने की अद्भुत शक्ति होती है। मधु का आंतों, मस्तिष्क, त्वचा, कामेंद्रिय आदि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मधु का इन अंगों पर क्या प्रभाव पड़ता है, इस विषय पर जानकारी प्राप्त करते हैं -

आंतों पर शहद का प्रभाव -

कई लोगों का यकृत कमजोर पड़ जाता है। वह सक्रिय नहीं रह पाता जितना उसे रहना चाहिए। नतीजतन दूध, दही, घी खाने पर अच्छी तरह पच नहीं पाता है। अगर ऐसे व्यक्ति मधु का सेवन करें तो धीरे-धीरे यकृत में मजबूती आने लगती है और वह सक्रिय हो जाता है जिससे पाचन क्रिया दुरूस्त हो जाती है।

मस्तिष्क पर शहद का प्रभाव -

कई बार मस्तिष्क के अंदर कफ विकार पैदा हो जाने से मस्तिष्क की क्रियाशीलता घट जाती है। ज्ञान तन्तुओं की कार्य प्रणाली भी कमजोर हो तो इन विकारों को दूर करने के लिए मधु बेहतर औषधि है। कुछ दिनों तक मधु के सेवन से कफ विकार नष्ट हो जाता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति, विचार शक्ति और धारणा शक्ति में पर्याप्त वृद्धि हो जाती है।

कामेन्द्रिय पर मधु का प्रभाव-

काम विज्ञानी मेरी स्टोप्स के अनुसार सहवास के समय योनि के अन्दरूनी भाग पर मधु का लेप लगाने के बाद संभोग किया जाए तो अनेक यौन व्याधियों से सहज ही बचा जा सकता है। इससे जननेन्द्रिय के अंदर छिपे रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। ह्यसर्व सुख सागरह्ल नामक पुस्तक के अनुसार सहवास से एक घंटा पूर्व पुरूष अगर अपने नाभि के गढ़ढे में रूई के फाहे को मधु से तर कर रख देता है, तो उसका लिंग देर तक दृढ़ रहता है। पुरूष की लिंगेंद्रिय की कमजोरी को दूर करने में भी मधु काफी हितकारी माना गया है।

त्वचा रोगों पर मधु का प्रभाव -

मधु का प्रयोग त्वचा रोगों पर भी काफी प्रभावी होता है। कुछ लोगों को फोड़े-फुंसियों की कुछ ज्यादा ही शिकायत रहती है। ऐसे लोगों को मधु का बाहरी और आन्तरिक प्रयोग फायदेमंद रहता है। जब फोड़ा निकल चुका हो तो उसका ऑपरेशन करके मधु के फोह की पट्टी बांध देने से फोड़ा जल्द ठीक हो जाता है। मधु का व्यवहार करने के बाद उस पर अन्य दूसरा कोई उपाय नहीं करना चाहिए।

उपरोक्त के अलावा मधु का प्रयोग रक्तविकारों को दूर करने, मोटापे को कम करने, हिचकी दूर करने, झांई को दूर करने, बढ़े हुए टांसिल को दूर करने, आग से जलने पर, दांत दर्द में, कान दर्द में, खांसी, श्वास रोग दूर करने आदि में भी किया जा सकता है। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि मधु तथा घी का समान मात्र में प्रयोग नहीं करना चाहिए। वह जहर बन जाता है।

नेत्रों पर मधु का प्रभाव -

नेत्रों में भारीपन, धुन्ध तथा अनेक रोगों को दूर करने के लिए कश्मीर में पैदा होने वाले ह्यपद्म मधुह्ल को आंखों से नित्य अंजन की तरह लगाना चाहिए। इसे लगाने पर आंखों से आंसुओं के रूप में खराब पानी निकल जाता है। कहा जाता है कि अगर मनुष्य नित्य प्रातः काल 25 ग्राम मधु को 50 ग्राम जल में अच्छी तरह मिलाकर पिया करे तो उसे आजन्म नेत्र संबंधी व्याधियां नहीं सताती हैं।

I RICH INDIA

DYARICH मधुमेह पाउडर का प्रयोग करे मधुमेह नियंत्रण करता है

AYURVEDA

- ग्लूकोज के स्तर को बनाए रखता है
- अग्न्याशय को शक्ति देता है।
- 100% प्राकृतिक प्रोडक्ट
- सम्पूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है
- पूर्णतया प्राकृतिक तरीके से निर्मित

All the herbs used in this were mentioned GOOD FOR DIABETES ASPER BOOKS

A Quality Product from the house of I Rich India.

DYARICH
DIABETIC POWDER

I RICH INDIA
B63/1, Kurichi Housing Unit, Phase II,
Sidco Post, Coimbatore - 641 021, Tamilnadu. Customer care : 918086714916
Web: www.irichindia.in , email: irichindiaherbals@gmail.com

ट्रांसवेस्टिज्म एक अजब फितूर

ट्रांसवेस्टिज्म का एक उदाहरण है सेलीब्रिटी बन गई बॉबी डार्लिंग जो किसी खूबसूरत हसीना से कम नहीं लगती। वास्तव में वो एक पुरूष है। इसी तरह पाकिस्तान की बेगम नवाज हैं जिसकी कातिल अदाओं के कई आशिक हैं।

गीता शर्मा
सीनियर पत्रकार

सुमंत ने अभी किशोरावस्था पार ही की थी। वो इंजीनियरिंग का छात्र था। उसे जब होस्टल में एक और छात्र के साथ कमरा शेयर करना पड़ा तो वह अपने पेरेंट्स से इस बात पर अड़ गया कि वह किसी के साथ कमरा शेयर नहीं करेगा। उसे अलग कमरा चाहिए। कारण बाद में पता चला।

सुमंत ट्रांसवेस्टिज्म से पीड़ित था। अकेले में वह औरतों जैसा मेकअप करता, बिंदी, नेल पालिश, लिपस्टिक लगाता। हाथों में कंगन खनकाता और पैड वाली ब्रा पहनकर अपने को शीशे में निहारता। इससे उसे कामोत्तेजना का अहसास मिलता। इसी दौरान वह सेल्फ एब्यूज में भी लिप्त हो जाता। यही कारण था कि वो अपने लिए अलग कमरा चाहता था।

ट्रांसवेस्टिज्म (विपरीत लिंगी वस्त्र धारण) का एक उदाहरण है सेलीब्रिटी बन गई बॉबी डार्लिंग जो किसी खूबसूरत हसीना से कम नहीं लगती। वास्तव में वो एक पुरूष है। इसी तरह पाकिस्तान की बेगम नवाज हैं जिसकी कातिल अदाओं के कई आशिक हैं। ये भी वास्तव में मर्द हैं। स्त्री का भेष धारण कर ये स्वयं आनंदित होते हैं और अन्य स्त्री पुरूषों का भी खूब मनोरंजन करते हैं।

मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार यह एक

मनोविकृति है जिसे मनोविज्ञान की भाषा में जेंडर आइडेंटिटी डिसआर्डर कहते हैं। ऐसे में इससे पीड़ित व्यक्ति का शरीर जिस लिंग का होता है मन उससे ऑपोजिट लिंग में रमता है। उसका बिहेवियर भी मन के अनुरूप ऑपोजिट सेक्स जैसा ही होता है। यह समस्या केवल पुरूषों की ही नहीं वरन स्त्रियों में भी समान रूप से पाई जाती है।

ट्रांसवेस्टिज्म से मुग्ध स्त्रियां मर्दों की पोशाक पहनती हैं। उनकी बॉडी लैंग्वेज भी ठीक मर्दों की तरह ही होती है क्योंकि उनका मन उन्हें इसके लिए प्रेरित करता है कि वे अपने हावभाव विपरीत लिंग जैसे ही रखें। लड़कों जैसे बाल कटवाकर पैंट शर्ट, यहां तक कि इनरवीयर भी पुरूषों जैसे ही धारण कर वे अपनी चाहत एंजॉय करती हैं।

परफ्यूम भी वे फॉर मैन ओनली ही पसंद करती हैं। उन्हें नकली शेव बनाने से भी एक तरह का सेटिस्फेक्शन मिलता है। बिंदास दिखने वाली ये युवतियां अपनी गर्लफ्रैंड्स को लेकर प्रोटेक्टिव बिहेव करती हैं, ठीक एक युवक की तरह। कुछ हद तक निडर दिखती हैं। वाहन धड़ल्ले से चलाती हैं। अगर वे लेस्बियन होती हैं तो सेक्स के मामले में भी ऑपोजिट सेक्स का रोल प्ले करती हैं।

विपरीत लिंग के कपड़े धारण करने वालों में दो प्रसिद्ध नाम सामने आते है, उनमें एक हैं नोबल पुस्कार विजेता अंगरेजी नॉवलिस्ट अर्नेस्ट हेमिंग्वे और दूसरे भारतीय पुलिस विभाग के पूर्व आई. जी श्री पांडे जो अपने को राधा मान कर स्त्री का वेश धरे दीन दुनिया से बेगाने भक्ति रस में डूबे रहते थे।

इस मनोविकृति का आखिर कारण क्या है? क्या ये जींस में होती है जिसे व्यक्ति इनहैरिट करता है या फिर इसके लिए परिस्थितियां जिम्मेदार हैं।

इस विषय पर हुए मनोवैज्ञानिक शोध भी अब तक किसी खास नतीजे पर नहीं पहुंच पाए हैं। फिर भी कुछ बातें नोटिस में लाई गई हैं जो इस मनोविकृति को बढ़ावा देती हैं या कारण बनती हैं। वे हैं:-

✦ मां का डॉमिनेटिंग स्वभाव और पिता का दब्बू होना।

✦ कई बार बेटे या कभी-कभी बेटी की चाहत में बच्चे को अपोजिट सेक्स वाली ड्रेसेज पहनाना।

✦ बच्चे को अपने सेक्स के बच्चों के साथ मिक्सअप न होने देना, घर में अकेला लड़का, कई बहनें या अकेली लड़की और कई भाइयों का होना।

✦ स्वभाव की नजाकत और नाजुक बदन होने पर दोस्तों का लड़की कह कर मजाक बनाना।

पुरूषों में जो मेल हारमोन टेस्टोस्टेरोन होता है उसकी कमी होने से उनमें पुरूषोचित लक्षण जैसे दाढ़ी मूंछ निकलना, आवाज का भारी होना रफ-टफ बॉडी और त्वचा दिखाई नहीं देते।

मस्तिष्क के उस हिस्से को जिसे टेंपोरल लोब कहते हैं, में कुछ विकार आ जाने या चोट लगने से भी ट्रांस्वेस्टिज्म के लक्षण आ सकते हैं।

इनके अलावा कई बार पलायनवादी लोग, जो जीवन संघर्ष से बचने की राह ढूंढ़ते हैं और जिन्हें लगता है कि मर्द तो कड़ी मेहनत करते हैं और स्त्रियां घर में महज आराम फमार्ती हैं-भी फीमेल ट्रांस्वेस्टिस्ट बनकर जिम्मेदारियों से बचने के लिये ट्रांसवेस्टिज्म अपना लेते हैं।

ये भावुक प्रकृति के लोग वैसे देखा जाए तो किसी को नुकसान नहीं पहुंचाते। न ही ये अपराधी होते हैं। औरतों की तरह ही इन्हें भी अपनी खूबसूरती के बारे में सेक्सी दिखने जैसी बातों को लेकर कांप्लीमेंट बहुत अच्छे लगते हैं। ऐसे कांप्लीमेंट देने वालों को अपना दोस्त, अपना वैल विशर मानते हैं।

आज की ओपन सोसायटी में परंपरा से हटकर बहुत कुछ हो रहा है। इस मामले में प्रशासन भी उदारता दिखा रहा है। समलैंगिकता गैर कानूनी नहीं है। किसी भी मनोविकृति के लिए अब इलाज की सुविधाएं भी हैं। ट्रांसवेस्टिज्म भी लाइलाज मानसिक रोग नहीं।

दरअसल न तो कोई यह इतनी बड़ी बीमारी है न कोई बड़ी समस्या। यह देखने वालों की नजर पर है कि वे इसे किस तरह लेते हैं। जहां जयपुर की एक दुल्हन ने जब पति को औरत के भेष में देखा वो सदमा बर्दाश्त न कर सकी और उसने आत्महत्या कर ली लेकिन वहीं एक अन्य पत्नी ने पति की इस आदत को सहानुभूति से लिया और उसे पूरी तरह कोआपरेट भी किया।

यह विकृति प्रापर साइकोलॉजिकल हैंडलिंग से ही ठीक की जा सकती है। इसमें दवा काम नहीं आती, हां कभी कभी बिजली के हल्के झटके जरूर देकर रोग निवारण किया जाता है। इसे एवर्जन थेरेपी कहा जाता है।

लेकिन यह बाद की बात है। पहले तो ब्रेन वॉश के द्वारा ही उपचार किया जाता है। रोगी को अपनी बातों से कनविंस किया जाता है। उसकी प्रशंसा के पुल बांधकर उसका मारल बढ़ाया जाता है।

रोगी को फेंटेसी देखने की पावर बढ़ाने के लिए प्रेरित किया जाता है। रोमेंटिक होने के नुस्खे बताये जाते हैं। सेक्सुएल उत्तेजना के हार्मलेस तरीके बताए जाते हैं।

काउंसलिंग संज्ञानात्मक मनोचिकित्सा (कोगनेटिव साइकोथेरेपी) द्वारा नेचुरल सेक्स इंसटिंक्ट को जागृत करने के लिए प्रेरित किया जाता है ताकि अपनी झक और फितूर की तरफ से ध्यान सही दिशा में डायवर्ट हो सके।

काम को लेकर अपनी नजरों में नहीं गिरें

मधुकर

गौरव जैन
संपादक सहयोगी

1 सबसे पहले आपसे हमारा सवाल है कि आपने अपने कैरियर की शुरूआत कहां से की?

मुझे बचपन से ही अभिनय करना पसंद था, इसीलिए मैंने थियेटर ज्वाइन किया था, कलाकारों के लिए थियेटर से अच्छी जगह कोई नहीं हो सकती। अभी मैं एक मूवी में काम कर रही हूँ, अभी मुझे बहुत दूर तक सफर तय करना है इसीलिए ईश्वर के आशीर्वाद के साथ आप लोगों का बेशुमान प्यार चाहिये।

2 आपकी प्राथमिक शिक्षा कहां से हुई और आपने किस मोड़ पर अपने जीवन का लक्ष्य तय किया?

मेरा जन्म शिलांग में हुआ, मैंने कुछ शिक्षा शिलांग में प्राप्त की और मुम्बई में फैशन डिजाइनिंग में डिग्री हासिल की। मैंने अभिनय में रूची रखती हूँ इसीलिए आज अभिनेय क्षेत्र से जुडी हूँ और मैं एक सफर अभिनेत्री बनना चाहती हूँ।

3 आपकी सफलता और आज आप जिस मुकाम पर हैं उसने पाने के लिए आपने क्या किया और उसमें मुख्य भूमिका किसकी रही?

मैंने अभी दो साल से ही थियेटर के बाद, फिल्म इण्डस्ट्री में कदम रखा है, इसीलिए मुख्य भूमिका के बारे में अभी बोलना इस वक्त मुश्किल होगा।

4 आज आप जिस मुकाम पर हैं और आज लोग आपको जानते हैं यह देख कर आपको कैसा महसूस होता है?

आज लोग मुझे जानते हैं, लेकिन कुछ लोग, सब लोग नहीं। मुझे पूरा देश पहचाने, सब का प्यार मिले, पैरेंटस एण्ड गुरू का आशीर्वाद मिले, मुझे फिल्म इण्डस्ट्री में अच्छा काम मिले , लोग मेरे अभिनय की सराहना करें, तभी मैं इस प्रश्न का उत्तर देने में समर्थ हो पाऊँगी।

5 आपने आज तक अपने जीवन में जो तय किया और उसको पाने के लिए आपने दिन रात मेहनत की क्या अभी वह सपना अधूरा है?

मेरा सपना अधूरा है लेकिन मुझे विश्वास है मेरी मेहनत और मेरा संकल्प और ईश्वर का आशीर्वाद, आप लोगों का प्यार मेरे सपनों को साकार करने में मेरा साथ देगा।

6 आपको आपके परिवार से सबसे ज्यादा सपोर्ट और सहयोग किनसे मिला?

माँ, हर माँ चाहती है, बच्चों का सपना पूरा हो।

7 आपको अभी तक कौन-कौन से सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है?

जो सम्मान मुझे चाहिये उसके लिए मुझे बहुत दूर तक सफर तय करना होगा, बहुत मेहनत करनी होगी, आत्मविश्वास के साथ।

8 आपके जीवन के रोल मॉडल कौन है तथा आप किस फिल्म स्टार की तरह बनना चाहती हैं?

दिवंगत स्मिता पटेल मुझे बहुत पसंद है, उनके जैसी मैं बनना चाहती हूँ।

9 अभी तक आपने जितनी भी कार्य किए हैं उनमें से आपके लिए सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कौन सा रहा?

अभी उसका जवाब देने के लिए मैं सक्षम नहीं हूँ।

10 आप आने वाली पीढ़ी को कोई ऐसा संदेश देना चाहेंगी जिनसे वह प्रेरित हो सके।

मैं सिर्फ इतना ही बोलना चाहूँगी कि आप का दिल जो चाहे, दिल को जो प्रोफेशन में काम करने में खुशी मिले, वही प्रोफेशन चुनो, लेकिन काम पाने के लिए कभी खुद की नजरों में नहीं गिरना, अपने आत्म सम्मान के साथ काम करना।

प्राण रक्षक होती है शुद्ध हवा

मो.अली अंसारी
विशेष सहयोगी

शुद्ध हवा ही जीवन है क्योंकि शुद्ध हवा फेफड़ों द्वारा रक्त में और रक्त द्वारा शरीर की कोशिकाओं में विभाजित और आबंटित की जाती है। शरीर की रचना पंचभौतिक है जिसमें मिट्टी, पानी, हवा व आकाश का योगदान है।

जो हवा हमारे शरीर के अन्दर जाती है, उसमें 78 प्रतिशत नाइट्रोजन और 21 प्रतिशत आक्सीजन होती है। फेफड़े आक्सीजन तो अवशोषित कर लेते हैं परन्तु नाइट्रोजन उसी रूप में बाहर आ जाती है। यह हमारे शरीर के लिए अनुपयोगी है।

प्रातः हवा शुद्ध और ताजी होती है। वह मंद मंद समीर सेहत के लिए अत्यंत उपयोगी है। पहाड़ों में हवा ताजी और शुद्ध इसलिए मानी जाती है क्योंकि वहां वृक्षों और पौधों की मात्र बहुत ज्यादा होती है।

जो हवा हमारे शरीर के अन्दर जाती है, उसमें 78 प्रतिशत नाइट्रोजन और 21 प्रतिशत आक्सीजन होती है। फेफड़े आक्सीजन तो अवशोषित कर लेते हैं...

प्रदूषण नहीं होता। हवा में आक्सीजन की मात्र ज्यादा होती है। मैदानी इलाकों में भी वृक्ष ज्यादा हों तो हवा शुद्ध हो जाती है।

वृक्ष हमारे लिए अनमोल हैं क्योंकि इनका क्लोरोफिल सूर्य की रोशनी में प्रकाश संश्लेषण करता है। वे वायुमण्डल की कार्बन डाईआक्साइड को आक्सीजन में परिवर्तित करते हैं, अतः पौधे वायुमण्डल को शुद्ध करते हैं।

खेतों के गिर्द, पौधों और बागों में सैर करने से मन, शरीर व फेफडे.सब शुद्ध रहते हैं। शुद्ध हवा मस्तिष्क को स्पंदित करती है और नए नए विचार पैदा होते हैं। विद्यार्थी, विद्वान, कवि, लेखक व प्राध्यापकों लिए शुद्ध हवा उनके दिमागी कार्य के लिए आवश्यक है। शुद्ध हवा तो सभी के लिए अमृत तुल्य है।

घरों के डिजाइन इस प्रकार के होने चाहिए कि उनमें शुद्ध हवा की आवाजाही हो। खिड़कियां, दरवाजे, रोशनदान व जंगले घर में हवादार होने चाहिए जिससे घरों में शुद्ध हवा चलती रहे।

हवा ही जीवन है अतः ऐसे घर न हों जहां हवा न आती हो। यह निरोगिता की अचूक प्राकृतिक औषधि है। शुद्ध शीतल हवा मन मस्तिष्क और दिल में ताजगी भर देती है। हवा ही कोशिकाओं में जाकर ईंधन जलाती है और ऊर्जा पैदा होती है। इसी ऊर्जा से जीवन चलायमान है अतः शुद्ध हवा में विचरण करना चाहिए।

SUKINN HEALTHCARE INDIA द्वारा आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से तैयार किया हुआ, सूखी, खराश और एलर्जी वाली खांसी के लिए एक उत्कृष्ट उत्पाद

TRONID™

VedaMagik

Herbal Cough Syrup with Honey

(ट्रॉनिड हर्बल कफ सिरप शहद युक्त)

गंभीर और सर्दी वाली खांसी के लिए

- सूखी और कफ वाली खांसी में जोरदार परिणाम सुनिश्चित करता है।
- सर्दी और जुकाम से पूर्णतः छुटकारा दिलाता है।
- खांसी प्रबंधन में प्राकृतिक राहत प्रदान करता है।
- गले की खराश और जलन को ठीक करता है।

सूखी, गीली और एलर्जी वाली खांसी के लिये TRONID Cough Syrup
व्यस्क 2 से 3 चम्मच और बच्चे 2–2 चम्मच सुबह–शाम गर्म पानी के साथ लें।

SUKINN HEALTHCARE INDIA

B-56, Ground Floor, Sector-57, Noida-201307, Uttar Pradesh, India
+91 8130108177, +91 120 4295344
info@sukinnhealthcare.com | sales@sukinnhealthcare.com
www.sukinnhealthcare.com

फ्रैंचाइजी और डिस्ट्रीब्यूटर बनने के लिए सम्पर्क करें :
+91 8130108177
+91 8130061643

Our Distributors :

Kamal Chemical Works (india)
1/32, Johri Bazar, Agra-282003
Mobile : +91 94123 94976

Adarsh Vaccine
Ghaziabad
Mobile : +91 97177 74567

Ruhela Ayurvedic & Marketing
Delhi
Mobile : +91 85275 31855

G & R Ayurvedic
Ferozpur, Punjab
Mobile : +91 7009778908

All Product available on amazon Flipkart snapdeal

चंद्रसेन सिंह के निर्देशन में अभिनेत्री नर्गिस खान का एल्बम हुआ लॉन्च

प्रजा दत्त डबराल
संपादक सहयोगी

मनुष्य अपनी कड़ी मेहनत और सच्ची लगन से किए गये अपने कार्यो को इतना अधिक ऊंचा कर लेता है कि,समाज में उसे और उसके काम को मान-सम्मान और ख्याति मिलनी निश्चित होती है, साथ ही वो कभी-कभी दूसरो के लिए प्रेरणा का स्रोत भी बन जाते हैं।

इस बात को भी नकारा नहीं जा सकता की महिलाएं अपना नाम ऊंचाइयों की तरफ ले जा रही है,वही एक नाम हमारे सामने उबरकर आता है, वह है। अपनी मेहनत और सच्ची लगन से अपने सपनो को साकार करने वाली अभिनेत्री नर्गिस खान का।

आपको बता दे की 25 दिसंबर की रात क्रिसमस के दिन ऋषिमा क्रिएशन बैनर तले एक एल्बम की मुंबई मे लॉन्चिंग हुई , जिसका नाम 'आज करेंगे पार्टी' है। जिसका निर्देशन चंद्रसेन सिंह, संगीत हर्ष व्यास और निमार्ता रंजना सिंह चौहान द्वारा किया गया और अभिनेत्री नर्गिस खान ने अपने अभिनय का जलवा बिखेरा,ये एल्बम hungama.com में रिलीज हुआ। इसका ऑडियो और वीडियो आप @mxplayer, @spotify, @itunes, @dishtv, @airtel, @resso, @wynkmusic, @vodafone, पर देख और सुन सकते हैं।

जहां एक ओर गाना सुनने में मनमोहक लगता है वही इस एल्बम में निर्देशन ,लोकेशन और नृत्य का बहुत अच्छा संगम है और पार्टी कैसी होती है और कैसी करनी चाहिए वह इस एलबम में आप सभी को देखने को मिलेगा।

बता दें अभिनेत्री नर्गिस खान देश की राजधानी साउथ दिल्ली के साकेत की रहने वाली है और वर्त्तमान समय मे मुंबई मे रहती है । नर्गिस ने हाल ही में एक टीवी सीरियल साईं बाबा ह्यअनंतकोटि ब्रह्मांड नायक साईबाबाह्य में लीड रोल किया,इस सीरियल मे उनका किरदार जरीना बेगम का था। यह किरदार साईं बाबा के बहुत करीबी माना जाता है। यह सीरियल बहुचर्चित लेखक विकास कपूर द्वारा लिखित पुस्तकैसाई की आत्मकथाह्य पर आधारित

है। उन्होंने चार पांच शार्ट फिल्मों में भी अपना अभिनय का सितारा बुलंद किया और काफी तारीफ बटोरी, उनकी कई शार्ट फिल्म कान फिल्म फेस्टिवल अवॉर्ड विनिंग भी रही है ।उनकी फिल्म रागिनी 2018 मे दिल्ली फिल्म फेस्टिवल में सम्मानित हो चुकी है। वह 2017 में फिल्मी नगरी मुंबई में सोनी चैनल के टीवी सीरियल में ह्लयह प्यार नहीं तो क्या हैह्व मैं अपने अभिनय का लोहा मनवा चुकी है और साथ ही अपने अभिनय का सितारा बुलंद किया ।

नर्गिस खान बताती है,उन्होंने एक वाटर फोबिया नामक फिल्म मे काम किया ,जो फ्रांस में अवॉर्ड विनिंग रही ।उनके पास अभी पाइपलाइन में काफी काम है। जिसके लिए वह कड़ी मेहनत कर रही हैं।वह कहती है किसी भी कार्य करने के लिए टीम वर्क का होना बहुत जरूरी है जो मुझे इस एल्बम में देखने को मिला सभी ने आपस में पूरा पूरा सहयोग किया, जिससे यह एल्बम बहुत अच्छी बनी है।

वह बताती हैं कि सीरियल एवं फिल्म्स मैं मेरा एक अलग अनुभव रहा है,जो मुझे इस गाने के अनुभव से डिफरेंट है, जैसे एक्सप्रेशन को होल्ड करना,मैने मुंबई के बहुत से डायरेक्टर और प्रोडूसर्स के साथ काम किया और सभी के साथ मेरा अच्छा एक्सपीरयंस रहा है और सभी ने मुझको पूरा सपोर्ट किया।

निर्देशक चंद्रसेन सर के साथ मेरा अच्छा ताल मेल रहा और एल्बम की शूटिंग से पहले मे सर के साथ एक कश्मीरी बैसड सीरियल भी कर चुकी हूं ,उनकी पंक्चुअलिटी काम करने का तरीका,काम के प्रति सीरियस होना ,बहुत अच्छा लगा और साथ में साईं बाबा के प्रोड्यूसर विकास कपूर सर के लिए कहना चाहुगी की उनके साथ भी मेरा काम का एक अच्छा अनुभव रहा। उनके साथ काम कर के मुझे बहुत अच्छा लगा और काफी कुछ सीखने को मिला और हंसते हुए कहती हैं कि इस एलबम की निर्मात्री रंजना सिंह चौहान के साथ भी मेरा बहुत अच्छा एक्सपीरियंस रहा ,हमने इस एलबम में खूब मस्ती भी की।

नर्गिस बताती हैं अपनी कड़ी मेहनत के साथ साथ अपने परिवार का खासतौर से अपनी मां जमीला बानो का विशेष योगदान मानती हैं। वह कहती हैं किसी भी फैमिली सपोर्ट के बिना सफल होना संभव नहीं होता और मेरी फैमिली ने मुझे हमेशा पूरा सपोर्ट किया है।

जो भी करें मन लगाकर करें : शैलजा मिश्रा

हर्षिता बिस्वास
पत्रकार

सबसे पहले आपसे हमारा सवाल है कि आपने अपने कैरियर की शुरूआत कहां से की?

मैंने अपनी करियर की शुरूआत 2017 लखनऊ से की हूँ।

आपकी प्राथमिक शिक्षा कहां से हुई और आपने किस मोड़ पर अपने जीवन का लक्ष्य तय किया?

मेरी प्राथमिक शिक्षा जौनपुर से हुई है और मैंने अपना पोस्ट ग्रेजुएशन पूरा होने पर।

आपकी सफलता और आज आप जिस मुकाम पर हैं उसने पाने के लिए आपने क्या किया और उसमें मुख्य भूमिका किसकी रही?

आज जो भी है मेरे पास जिस मुकाम पर मैंने बहुत संघर्ष किया है उसके लिए मैं अपने आप को खुद मनाती हूं, मेरी बहन का सपोर्ट था मेरी फैमिली मेरी मां मेरे बड़े भाई।

आज आप जिस मुकाम पर हैं और आज लोग आपको जानते हैं यह देख कर आपको कैसा महसूस होता है?

मैं आज जहां भी हूं मुझे देख कर खुशी होती है कि मैं और इसे अच्छा करूँ, लोगो का प्यार मिले मुझे लोग जाने मुझे अच्छा लगता है।

आपने आज तक अपने जीवन में जो तय किया और उसको पाने के लिए आपने दिन रात मेहनत की क्या अभी वह सपना अधूरा है?

जब आप अपने बलपर कुछ करते हो लोग जानते है, मैंने जो सपने देखे हैं अभी वो पूरे नहीं हुए हैं, इससे अच्छा और आगे करना है।

आपको आपके परिवार से सबसे ज्यादा सपोर्ट और सहयोग किनसे मिला?

वैसा देखा जाए तो बड़े भैया का और दीदी का मां का सहयोग मिला है।

आपको अभी तक कौन-कौन से सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है?

मुझे यूपी महोत्सव चिन सचिव के हांथ से, वीआईपी गेस्ट से, अवार्ड फंक्शन, गेस्ट ऑफ ऑनर।

आपके जीवन के रोल मॉडल कौन है तथा आप किस फिल्म स्टार की तरह बनना चाहती हैं?

मेरी रोल मॉडल स्मिता सिन्हा है मैं अपनी पहचान खुद बनाना चाहता हूं।

अभी तक आपने जितनी भी कार्य किए हैं उनमें से आपके लिए सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कौन सा रहा?

यूपी महोत्सव का सब से अच्छा था।

आप आने वाली पीढ़ी को कोई ऐसा संदेश देना चाहेंगी जिनसे वह प्रेरित हो सके।

मैं यही करना चाहूंगी आप जो करे मन लगा कर करें, सफल आप जरुर होंगे उसके लिए आप को कड़ी संघर्ष करनी होगी।

स्काईटच मिस एंड मिसिस क़्वीन ऑफ इंडिया एक रियलिटी शो व ब्यूटी पेजेंट सीजन 5 का ग्रैंड फिनाले

तरूण कुमार
संपादक

राजधानी दिल्ली में स्काईटच मिस एंड मिसिस क़्वीन ऑफ इंडिया सीजन ५ का आयोजन 10 दिसंबर को किया गया, बॉलीवुड एक्टर गुलशन ग्रोवर शो में चीफ गेस्ट के तोर पर नजर आये, मिसिस केटेगरी में जयपुर की रहने वाली मिसिस कविता पल ने मिसिस क़्वीन ऑफ एशिया का खिताब अपने नाम किया, मुरादाबाद की रहने वाली मिसिस शिखा रानी मिसिस क़्वीन ऑफ इंडिया रही, दिल्ली से मिसिस प्रिया सिंह फर्स्ट रनर उप और महाराष्ट्र की रहने वाली चैताली सेकंड रनर उप रही।

वही मिस केटेगरी में फरीदाबाद की रहने वाली कनुप्रिया ने मिस क़्वीन ऑफ एशिया का खिताब अपने नाम किया, मेरठ की रहने वाली मिस करुणा मिस क़्वीन ऑफ इंडिया की विनर रही, दिल्ली से मिस श्वेता टैंक फर्स्ट रनर उप रही, प्रयागराज से डॉक्टर अश्विनी सेकंड रनर रह। एथनिक और वेस्टर्न ड्रेस डिजाइनर श्री राम इंस्टिट्यूट ऑफ प्रोफेशनल एंड वोकेशनल स्टडीज और गाउन डिजाइनर मिस गुंजन, जज के रूप में मिस्टर मनोज

गौर (ओनर ऑफ सुंदरी मीडिया), निशा कटोच (मिस क़्वीन ऑफ इंडिया सीजन 3) और मिस स्मिति शॉ (मिस क़्वीन ऑफ इंडिया सीजन 4) मौजूद रहे, प्रोग्राम के ऑर्गेनिजर जावेद खान (फाउंडर ऑफ स्काईटच फाउंडेशन), ममता माथुर (प्रेजिडेंट ऑफ स्काईटच फाउंडेशन), इवेंट हेड हर्ष वर्धन, शो डायरेक्टर ज्योति, रोहित माथुर, शो कोऑर्डिनेटर मिस शिवानी (फर्स्ट रनर उप स्काईटच मिस क़्वीन ऑफ इंडिया सीजन 4) और मिसिस आरती शर्मा (फर्स्ट रनर उप स्काईटच मिसिस क़्वीन ऑफ इंडिया सीजन 3), डायरेक्टर ऑफ फोटोग्राफी मिस्टर दिनेश कुमार, अमित आचार्य , हिमांशु सैनी , गौरव, चिराग गोयल, यश, ऋषब, मुकुल, रौनक, फोटोग्राफी पार्टनर पिक्सेल इंस्टिट्यूट ऑफ फोटोग्राफी और रियल टच, क्रू मेंबर जोया अंसारी, महक अंसारी और अलका, एसोसिएट पार्टनर सुंदरी मीडिया, इंडिया हर्ब्स, मेकओवर पार्टनर वड इंटरनेशनल ब्यूटी स्कूल, मीडिया पार्टनर आपकी सेहत, शो होस्ट पूनम चौहान और काफी नामी हस्ती इवेंट में मौजूद रहे।

स्त्रियां भी प्रताड़ित करती हैं पुरूषों को

पुरुष परिवार में अधिक शोषण का शिकार होता है। कार्यक्षेत्र में उसकी योग्यता और क्षमता को अनदेखा किया जाता है।महिला सहकर्मियों द्वारा पुरुष प्रताड़ना के मामलों में लोगों की स्वाभाविक हमदर्दी महिलाओं से होती है। कार्यालय, समाज, राजनीति, धर्म इत्यादि में पुरुष केवल अपनी क्षमता तथा योग्यता के बल पर आगे आता है।

सोनिया वर्मा
ब्यूरो चीफ

प्रताड़ना चाहे स्त्री की हो अथवा पुरुष की, दोनों के लिए सहन करना बहुत कठिन होता है।

स्त्री-पुरुष को लैंगिक आधार पर विभाजित करना वास्तव में सोचे-समझे षडयन्त्र का एक हिस्सा है। आर्थिक और सामाजिक रुप से सक्षम न होने के कारण युवा पुरुष अपने घर-परिवार में अस्वाभाविक रूप कहीं पीड़ित होते हैं। जब किशोरवर्ग उत्साहपूर्वक अपना जीवन आरम्भ करता है तब उसे आटे-दाल का भाव मालूम होता है। कहते हैं सपन्न व्यक्ति के पास हर ताले की चाबी होती है फिर भी वह प्रताड़ित हो सकता है, यदि अपने जीते जी बच्चों को अपना सब कुछ सौंप देता है। कुछ लोग अपने प्रति हो रहे अत्याचार को चुपचाप सहन करते हैं, वे सोचते हैं कि लोग क्या सोचेंगे? बच्चों का क्या होगा? आज अस्सी

प्रतिशत पुरुष पत्नी से आतंकित होकर सोचने को मजबूर हैं।

घर पर बोलने या कुछ कहने के विषय में पुरुषों की हालत तो जग जाहिर है। पत्नी उसे अपनी माँ का पल्लू पकड़कर चलने वाला बताती है। उधर माता-पिता उसे जोरू का गुलाम कहकर धिक्कारते हैं। भारतीय पुरुष अपने परिवार की सुख-सुविधा के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर करने में कोई कौर कसर नहीं छोड़ता। इसके बावजूद एक आयु के पश्चात वृद्ध पुरुषों की दुर्दशा होती है। वे सबसे अधिक उपेक्षित होते हैं। उन्हें समय पर न भोजन मिलता है और न ही किसी का प्यार। उन्हें तिरस्कृत एवं घृणा का सामना करना पड़ता है। इससे उनकी आत्मसम्मान को ठेस लगती है और उन्हें मानसिक तनाव झेलना पड़ता है। इससे उनका चोट खाया हुआ अहं अवसादग्रस्त हो जाता है। कुछ पुरुष अपनी जीवन लीला तक समाप्त कर देते हैं। यही कारण है कि पुरुषों का आत्महत्या करने का आँकड़ा कहीं अधिक है।

पुरुष परिवार में अधिक शोषण का शिकार होता है। कार्यक्षेत्र में उसकी योग्यता और क्षमता को अनदेखा किया जाता है।महिला सहकर्मियों द्वारा पुरुष प्रताड़ना के मामलों में लोगों की स्वाभाविक हमदर्दी महिलाओं से होती है। कार्यालय, समाज, राजनीति, धर्म इत्यादि में पुरुष केवल अपनी क्षमता तथा योग्यता के बल पर आगे आता है। उन स्थानों पर लाभ या कुछ बेहतर स्थान पाने के लिए महिलाएँ पुरुषों को भावनात्मक रूप से ब्लैकमेल करती हैं।

पुरुष की खिंचाई प्रायः दोस्तों और परिवारी जनों में पति-पत्नी के रिश्तों को लेकर होती है। यहाँ पुरुष बेचारा और सहानुभूति का पात्र होता है। स्त्री हो या पुरुष दोनों की संवेदनाएँ, जरूरतें, दुख-सुख, शोषण और प्रताड़नाएँ एक-सी होती हैं। उनमें अन्तर बस यही होता है कि पुरुष का रेप नहीं होता। पुरुष को नंगा करके घुमाया नहीं जाता और उसका

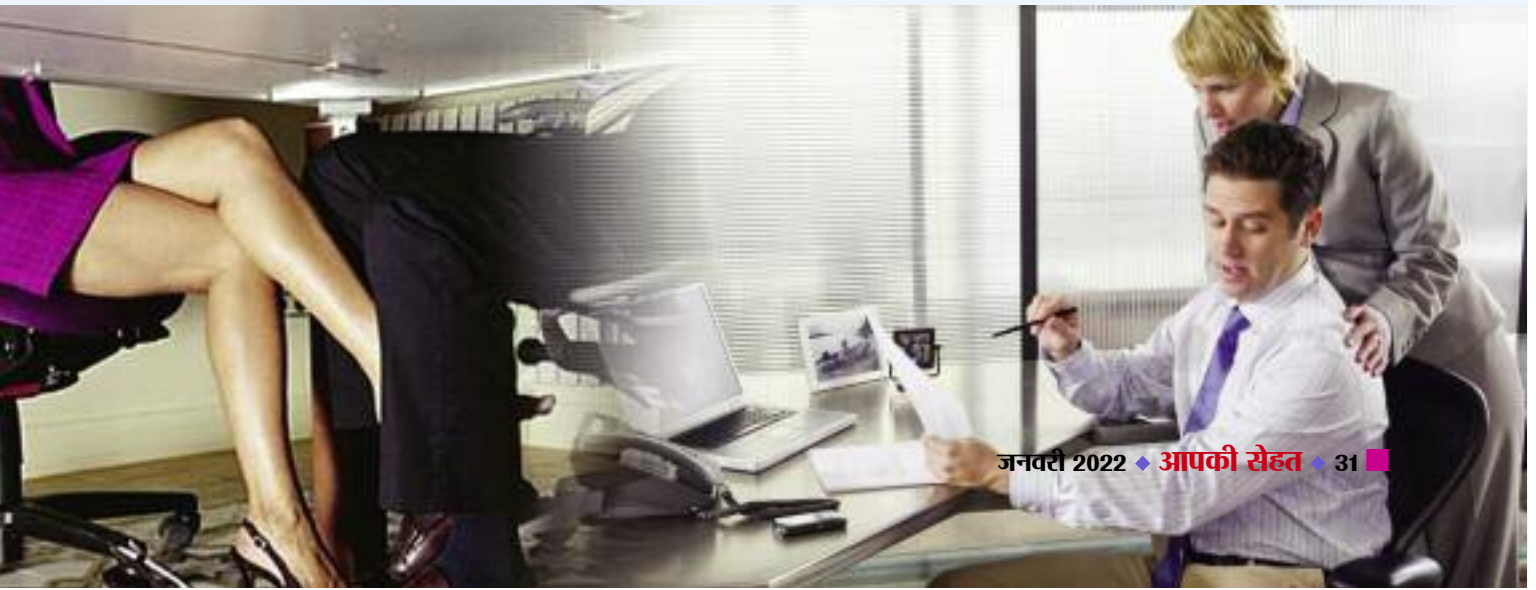
वेश्याकरण भी नहीं किया जाता। यदि किसी अवस्था में उसके साथ कुकर्म होता है तो वह उसकी शिकायत नहीं कर सकता। यह अलग बात है कि आज कुछ युवा जिगोलो बनकर पैसा कमा रहे हैं।

विवाह के बाद वे माता, पिता और बीवी के लिए वह फुटबाल की तरह बन जाता है। परिवार की या माता-पिता की आर्थिक सहायता न कर पाने के कारण उनकी प्रताड़ना झेलता है और उनकी सहायता करने के कारण बीवी की प्रताड़ना झेलता है। दफ्तर में बास से अपमानित होता है। पुरुष की सहन शक्ति बहुत कमाल की है। वह न किसी से कुछ कह पाता है और न ही खुल कर रो पाता है। स्त्रियों की तरह त्रियाचरित्र भी नहीं दिखाता।

पुरुष का सहज आकर्षण, आपदाओं से भागने की प्रवृत्ति, मनमौजीपन, स्वतन्त्रता प्रियता और वहशीपन जैसी कमियाँ उसे निरंकुश और स्वछन्द बना देती हैं। परिणाम की चिन्ता किए बिना एक विवेकी व शक्तिशाली पुरुष अपराधी बन जाता है। उसका बास और उसकी पत्नी उसे मानसिक प्रताड़ना देते हैं।

पत्रिका ने कुछ समय पूर्व प्रकाशित किया था कि घरेलू हिंसा में पतियों के जुल्म की दास्तान सुर्खियाँ बटोरती है। वहीं ह्यूयू एनह्य के अध्ययन में पतियों पर हुए घरेलू हिंसा में होने वाले के आँकड़ों का खुलासा किया है। उसके अनुसार इजिप्ट में घरेलू हिंसा के तहत पुरुष सबसे अधिक पीटे जाते हैं। इस श्रेणी में दूसरे नंबर पर यू. के. है और भारत तीसरे नम्बर पर है। यह अध्ययन सोशल मीडिया पर बहुत वायरल हो रहा है। अध्ययन से पता चलता है कि पतियों को मारने के लिए पत्नियाँ बेलन, बेल्ट, जूते व किचन के अन्य सामानों का इस्तेमाल करती हैं।

विडम्बना यह कि पुरुष को यह सब अकेले ही सहन करना पड़ता है, किसी के समक्ष वह इसे प्रकट नहीं कर सकता। यदि किसी के सामने अपना दुखड़ा सुनाने का यत्न करेगा तो लोग उसका उपहास करेंगे। पुलिस भी उसकी बात को सीरियसली नहीं लेती। एक भुक्तभोगी ही यह व्यथा-कथा समझ सकता है। आजकल पुरुष भी पत्नी के अन्याय के विरुद्ध अपनी आवाज उठाने के लिए संगठन बनाने का प्रयास कर रहे हैं।



खुद में इतनी ज़िद लाइए कि जो कुछ भी आपको करना है हर तरफ वही दिखे :

अपर्णा

निधि जैन
पत्रकार

1 अपर्णा जी सबसे पहले आपसे हमारा सवाल है कि आपने अपने कैरियर की शुरूआत कहां से की?

मेरे कैरियर की शुरूआत 2014 से हुई उसके बाद मैं अपने कार्य को करती गई, फिर मुझे ऐसा लगा कि अभी उसके बाद और कुछ करना है तो एकदम से मैने जॉब छोड़ दी, उसके बाद मुझे ऐसा महसूस हुआ कि कहीं ना कहीं मेरे सपने अधूरे हैं तब उसके बाद 2019 से मैं मेकअप करने लगीं फिर उसके बाद कभी भी मैने पीछे मुड़कर नहीं देखा।

2 अपर्णा जी आपकी प्राथमिक शिक्षा कहां से हुई और आपने किस मोड़ पर अपने जीवन का लक्ष्य तय किया?

मेरे प्राथमिक शिक्षा एम.पी.देव स्मूर्ति लोकांची स्कूल जो नागपुर महाराष्ट्र में स्थित है, बचपन से कुछ करना चाहती थी पर फैमिली की वजह से हमेशा पीछे रह जाती थी, फिर मुझे मेरे दोस्तो ने बोला कि आप मैकअप अच्छा करती हैं तो उसको ही करियर बनाओ। तब मुझे ऐसा लगा की क्यों ना हम इसे गरीब लोगों तक पहुंचाये ताकि वो अपने लाईफ में कुछ अच्छा कर सके, एक दिन जरूर आएगा जब उनको मुझ पर गर्व होगा।

3 अपर्णा जी आपकी सफलता और आज आप जिस मुकाम पर हैं उसने पाने के लिए आपने क्या किया और उसमें मुख्य भूमिका किसकी रही?

मेरी सफलता मेरी मेहनत का फल है जब मुझे मेकअप आर्टिस बनना था तब मैने गूगल पर सर्च किया और इतना ही नही मैने मेकअप क्लास लगाए और मैने जीजान लगाकर मेहनत की, फिर भी में संतुष्ट नहीं हुई और भी मुझे न्यू क्रिएटिविटी सीखने की इच्छा थी, इसी लगन के कारण में आज आपके सामने हूं। रही बात मुख्य भूमिका कि तो मेरे घर वाले इस बात के लिए बिल्कुल भी सहमत भी नही थे। मुझे बोलते थे की इसमें कुछ भी नहीं रखा है इस से कुछ भी करियर नहीं बन सकता, इसके बावजूद भी मैने अपने सपने नहीं छोड़े और मेहनत करती रही। आज जो भी फल मुझे मिला है और सिर्फ मेरी मेहनत से मिला है, इसका मतलब ये है की मेरी मुख्य भूमिका मेरी सिर्फ मेहनत ही है।

4 अपर्णा जी आज आप जिस मुकाम पर हैं और आज लोग आपको जानते हैं यह देख कर आपको कैसा महसूस होता है?

आज जिस भी मकाम पर हूं मुझे बहुत अच्छा लगता हैं जब मुझे लोग स्टेज पर या गेस्ट के तौर पर सत्कार करते हैं, तब में बयां नहीं कर सकती की मुझे कितनी खुशी होती है, मेरा मन खुशी से भर जाता है।

5 अपर्णा जी आपने आज तक अपने जीवन में जो तय किया और उसको पाने के लिए आपने दिन रात मेहनत की क्या अभी वह सपना

अधूरा है?

अभी भी मुझे लगता है कि मैं जितना भी सीख लूँ, उतना ही कम है, किसी महापुरुष ने कहा था - आप जितना सीखोगे उतना ही आपको ज्ञान प्राप्त होगा, आप सीखते ही जाओगे। अपने सपनों को पूरा करने के लिए दिनरात की मेहनत भी कम पड़ती है। सच्चा आर्टिस्ट वही होता जो बड़ा आर्टिस्ट होने के बावजूद भी ये कहता है कि मैं आज भी अधूरा हूँ।

6 अपर्णा जी आपको आपके परिवार से सबसे ज्यादा सपोर्ट और सहयोग किनसे मिला?

मुझे मेरी फैमिली से कभी भी सपोर्ट नहीं मिला जब वे मुझे बोलते थे कि ये बाते मत करो (मेकअप आर्टिस्ट कभी भी काम के नहीं होते) यही बात मुझे गलत साबित करनी थी और इन्हीं बातों को मैने इंस्पिरेशन बना ली और मैं अपना करियर मेकअप आर्टिस्ट बनने निकल पड़ी।

7 अपर्णा जी आपको अभी तक कौन-कौन से सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है?

मुझे अभी तक 3 अवॉर्ड मिल चुके हैं जिसमें से सबसे पहले - बेस्ट मेकअप आर्टिस्ट अवार्ड इन गोदियां 2020, दूसरे नम्बर पर - एमआर. मिस एंड एमआरएस इंडिया की शान 2021 इन दिल्ली, और तीसरे नम्बर पर - इंटरनेशनल फैशन अवॉर्ड इन राजस्थान 2021.

8 अपर्णा जी आपके जीवन के रोल मॉडल कौन है तथा आप किस फिल्म स्टार की तरह बनना चाहती हैं?

पहली बात तो मैं एक मेकअप आर्टिस्ट हूँ और मैं जिनका मेकअप करती हूँ वो हर शख्सियत मेरे लिए रोल मॉडल है, मेकअप आर्टिस्ट का रोल ऐसा रहता है कि वे कभी भी परदे के सामने नहीं दिखते पर असल में मेकअप आर्टिस्ट ही फिल्म स्टार को फिल्म स्टार बनाते हैं।

9 अपर्णा जी अभी तक आपने जितनी भी कार्य किए हैं उनमें से आपके लिए सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कौन सा रहा?

मैं यह नहीं कह सकती कि मेरा सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य कौन सा रहा, क्योंकि मुझे जितना भी काम मिलता है, मैं जहाँ-जहाँ शूटिंग प्लेस पर जाती हूँ, मुझे अनुभव ही मिलता है। नए-नए लोगो से मिलना होता है जरुरी नहीं है कि कोई गोरा ही मिलेगा या सावंला ही मिलेगा, मुझे हर तरीके के लोग मिलते हैं जिनके फेस टोन से बहुत कुछ सीखने को मिलता है, जब मैं अच्छा मेकअप करती हूँ। तब उसी पल को मैं मेरा सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कहती हूँ।

10 अपर्णा जी आप आने वाली पीढ़ी को कोई ऐसा संदेश देना चाहेंगी जिनसे वह प्रेरित हो सके।

मैं इतना ही कहना चाहूंगी कि कोई भी सपना छोटा नहीं होता, सपने वही लोग देखते है जिन्हें वे पूरा कर सकें, सपने पूरे करने के लिए सपना देखना ही काफी नहीं है, खुद के मन को इतना मजबूत बनाना पड़ता है कि जब लोग आपको डिमोटिव्वेट करते हैं तब अपने आपको खुद ही मोटिवेट करना पड़ता है, कोई दूसरा आपके पास आकर आपकी हेल्प करे, ऐसा अगर आप सोचते हो तो ये ख्याल जरूर आना चाहिए, जो आपको बनना है वो उन्हें नहीं बनना है। मैं आज जो कुछ भी हूँ वो मेरी मेहनत का ही नतीजा है, जी-जान लगाकर मेहनत कीजिए, खुद में इतनी ज़िद लाइए कि जो कुछ भी आपको करना है हर तरफ वही दिखे।

एक और बात, मुझे ऐसा लगता है कि जो काम आपको करके खुशी मिलती है, वही काम आप कीजिए और जो भी पैशन आपका है, उसके पीछे काम करना चालू करें और एक दिन आप जरूर सक्सेसफुल बनोगे। मेरे पास जो भी स्किल है वो मैं एक एनजीओ के माध्यम से गरीब बच्चों तक पहुंचा सकूँ और आने वाले दिनों मैं एक एनजीओ खोलने वाली हूँ उससे मैं गरीब बच्चों को अपनी लाईन के गुर सिखाऊँगी ताकि वे जीवन में कामयाब बन सकें।

दिल के लिए घातक है सर्दी

पूनम
संपादक सहयोगी

देश की विशालता एवं भौगोलिक स्थिति के कारण यहां गर्मी, बरसात एवं ठंड सभी मौसम अपनी चरम स्थिति पर जा पहुंचते हैं। अभी सर्दी का मौसम चल रहा है। इसकी प्रखरता कई रोगों के लिए घातक सिद्ध होती है।

सर्दी के मौसम में ठंड के बढ़ने पर दिल के रोगियों को संभल कर रहना चाहिए। यह दिल के रोगियों के लिए घातक मौसम है। ठंड के मौसम में रक्तचाप बढ़ जाता है। खानपान के कारण कोलेस्ट्राल बढ़ जाता है जिसके चलते हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। दिल के मरीजों के लिए आधी रात या सर्द सुबह का समय एवं सोमवार जानलेवा होता है।

सर्दी का मौसम सबको सुहाना लगता है। बाहर सूर्य के तेज में कमी एवं ठंड के कारण पेट के भीतर की गर्मी बढ़ जाती है। पाचन शक्ति बढ़ जाती है। जो भी खाते हैं, सब पच जाता है। भूख बढ़ जाती है। तेज, चटपटा एवं तला भुना खाने का मन करता है जिसके चक्कर में हम अधिक खाते हैं। आवश्यकता से अधिक खाना ही आगे चलकर स्वास्थ्यगत परेशानियों का कारण बनता है।

अपने देश में ठंड के मौसम में खानपान का तरीका बदल जाता है। हम तेल घी की अधिकता वाली वस्तुएं खाने लगते हैं। यह सभी रोगों को खतरनाक स्तर तक बढ़ा देता है। दिल से संबंधित बीमारियों के साथ भी यही होता है। अपने यहां दय रोगियों की सबसे अधिक मौतें सर्दियों के मौसम में होती हैं। ठंड के साथ इसकी घातकता के बढ़ने की यह पहचान है। यदि दिल के किसी भी प्रकार के रोगी सर्दी के मौसम में खानपान एवं जीवनचर्या के प्रति सावधानी बरतें तो खतरों से बच सकते हैं।

यदि हाई ब्लड प्रेशर है तो

हाईपरटेंशन एवं हाई ब्लड प्रेशर अब एक सामान्य बीमारी जैसी हो गई है। हर तीन में से एक व्यक्ति इससे पीड़ित है। यह शरीर में छिपा हुआ घातक रोग है। विपत्ति आने पर अथवा इसकी जांच कराने पर ही यह पता चलता है।

यदि आप हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं अथवा घर में कोई इससे पीड़ित है तो ऐसे रोगियों को सर्दियों में अधिक सावधानी की आवश्यकता है। यह सर्दियों में बढ़ जाता है एवं गर्मियों में कम हो जाता

है। कड़कती ठंड में ऐसे रोगियों को ब्रेन स्ट्रोक एवं हार्ट अटैक की समस्या सबसे अधिक होने की संभावना रहती है।

ठंडे तापमान के कारण शरीर की रक्त वाहिकाएं सिकुड़ने लगती हैं जिससे रक्त संचार के लिए् दय को अधिक प्रेशर लगाना पड़ता है जिसके चलते ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। यह साठ वर्ष से अधिक उम्र के रोगियों के लिए खतरनाक होता है। उम्र बढ़ने के साथ साथ यह खतरा और भी बढ़ते जाता है, इसलिए हाईपरटेंशन एवं हाई बी.पी के मरीजों को सर्दी के मौसम में अधिक सावधानी बरतनी चाहिए। उन्हें नियमित बी.पी की जांच कराकर निर्धारित दवा तय मात्र में एवं समय पर लेनी चाहिए। ठंड से बचाव के लिए पर्याप्त उपाय करने चाहिए। नमक एवं तेल की मात्र सीमित रखकर शराब एवं धूम्रपान से दूर रहना चाहिए।

सर्दियों में दिल और रक्त नलिकाओं की स्थिति

ठंड के मौसम में तापमान में गिरावट का सीधा प्रभाव शरीर, ्दय एवं रक्त नलिकाओं पर पड़ता है। ठंड बढ़ने के साथ-साथ बाहरी त्वचा सिकुड़ने लगती है। रक्त नलिकाएं सिकुड़ने लगती हैं जिससे रक्त प्रवाह बनाए रखने हेतु दिल को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। दिल पर दबाव बढ़ जाता है। हाथ एवं पैर की नसें अर्थात पैरिफेरल आर्टिरिज सिकुड़ जाती हैं। बी.पी. बढ़ना, कोलेस्ट्राल का बढ़ना, डायबिटिज, तनाव, धूम्रपान, मदिरापान, फास्ट फूड, तैलीय खाद्य पदार्थ आदि सभी दिल के खतरे को बढ़ाते हैं। इन सबसे हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।

सर्दियों में एंजाइना पेन और हार्ट अटैक की घटनाएं 25 से 30 प्रतिशत तक बढ़ जाती हैं। ऐसे मामलों में थोड़ी सी लापरवाही से रोगी की मौत हो जाती है। ठंड के मौसम में कुछ लोग शरीर में गर्मी पैदा करने के लिए शराब पीते हैं। इसका प्रभाव शराब सेवनकर्ता पर उल्टा पड़ता है। दिल के दौरे का खतरा बढ़ जाता है। शराब से रक्त वाहिनियों में अनियमित संकुचन होता है जो दिल को धड़कन को भी अनियमित कर देता है। ऐसा होने पर लोगों को मूर्छा आ सकती है अथवा रक्त इकट्ठा हो जाने के कारण ्दय गति रूक सकती है। शारीरिक श्रम के लिए खुद को सर्दियों में अधिक थकाने से भी दिल के दौरे की संभावना बढ़ जाती है। सर्दियों में दिल के मरीज में से हर दूसरे को दिल के दौरे की संभावना रहती है।

सर्दियों में बढ़ जाता है कोलेस्ट्राल

दिल के रोगियों के लिए रक्त में कोलेस्ट्राल के स्तर का बढ़ना घातक होता है जो सर्दियों में भारतीय खानपान एवं जीवन शैली के कारण स्वयंमेव बढ़ जाता है। भारतीयों के कोलेस्ट्राल में ट्राइग्लिसराइड्स का बढ़ना जानलेवा सिद्ध होता है। सर्दियों में खानपान की आदत, शारीरिक सक्रियता, धूप में रहने की अवधि के आधार पर कोलेस्ट्राल का स्तर बढ़ता है या घटता है जबकि ग्रीष्म और बसंत के मौसम में इसका स्तर घटने लगता है। गर्मी के समय कोलेस्ट्राल की मात्र कम हो जाती है।

्दय रोगी को कोलेस्ट्राल का स्तर बढ़ने से बचने के लिए खानपान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। सर्दी के मौसम में दिल के रोगियों को तेल घी वाली चीजें खाने से बचना चाहिए। इसकी मात्र सीमित होनी चाहिए। निर्धारित मात्र से अधिक भोजन करने से बचना चाहिए।

भोजन के तत्काल बाद बिस्तर में जाने के बजाय उसके दो घंटे के बाद सोने के लिए बिस्तर में जाना चाहिए। अधिक मीठा खाने एवं निष्क्रिय रहने से भी कोलेस्ट्राल का स्तर बढ़ता है। ठंड के समय शारीरिक श्रम, व्यायाम अवश्य करना चाहिए। प्रातः कम से कम बीस मिनट की गुनगुनी धूप का आनंद उठाना चाहिए।

धूम्रपान एवं मदिरापान नहीं करना चाहिए। देर रात होने वाली पार्टियों से दूर रहना हितकर होता है। इस मौसम में दिन के बजाय रातें बड़ी होती हैं। रात को सीमित मात्र में सलाद के साथ भोजन करने के दो घंटे बाद सोने के लिए जाना चाहिए। शक्कर, नमक एवं मैदे की मात्र खानपान में अत्यंत सीमित होना चाहिए। अंकुरित अनाज, दलिया, सलाद एवं दही को अपने आहार में स्थान देना चाहिए।

सर्दियों में शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है, इसलिए लोग सर्दी जुकाम से पीड़ित होते हैं। यह भी दिल के खतरे को बढ़ाता है। इसके कारण दिल पर काम करने का अधिक दबाव बढ़ता है। सर्दियों में सीने में लगातार परेशानी बने रहने, सांस लेने में तकलीफ होने, ज्यादा पसीना निकलने, गर्दन, भुजाओं, जबड़ों एवं कंधों में दर्द होने एवं सांस के जल्दी-जल्दी आने की स्थिति में लापरवाही नहीं बरते। यह दिल के दौरे का सामान्य लक्षण भी हो सकता है।

सर्दियां में सभी प्रकार के ्दय रोगी अपने खानपान में परहेज बरतें। तनाव, धूम्रपान, मदिरापान, फास्ट फूड, अधिक तैलीय पदार्थ, रात की पार्टियों, अधिक श्रम एवं ठंड से बचें। ठंड से बचने के लिए पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें। एकदम सर्द सुबह में बाहर टहलने न जाएं। कुहासे से बचें। धूप निकलने पर बाहर निकलें। बाहर धूप रहने की स्थिति में टहलें। रक्तचाप, शुगर एवं लिपिड प्रोफाइल की जांच कराकर उसे नियंत्रित रखें, प्रसन्न रहें, स्वस्थ रहें एवं सुखी रहें।

आप भी बढ़ा सकते हैं अपनी एनर्जी

राजश्री जैन
संपादक सहयोगी

आज अधिकतर लोग डॉक्टर के पास यह वजह लिए पहुंचते हैं कि वे कमजोरी महसूस करते हैं। थोड़ा सा काम किया नहीं कि उन्हें थकावट अनुभव होने लगती हैं।

विशेषज्ञों का मानना है कि इस कमजोरी व थकावट की वजह आज की जीवनशैली है जिसमें व्यक्ति न केवल बाहर के कार्यों को करते वक्त तनाव महसूस करता है बल्कि घर बैठे-बैठे भी वह तनावमुक्त नहीं है। न ठीक से नींद ले पाता है, न सही डाइट, न व्यायाम जिसके कारण वह स्वयं को एनर्जी रहित महसूस करता है। यही वजह है कि वह कमजोरी व थकावट अनुभव करता है।

व्यक्ति में एनर्जी तो होती है पर उसका प्रयोग उन कामों में हो जाता है जहां नहीं होना चाहिए। आइए जानें कि आप अपनी एनर्जी का सही प्रयोग कैसे कर सकते हैं और एनर्जी बढ़ाने के लिए आपकी जीवन शैली कैसी हो:-

एनर्जी युक्त डाइट लें:-

प्रोटीन युक्त आहार लें। प्रोटीन मस्तिष्क को दो कैमिकल्स डोपामाइन और नोरेपाइनफराइन की पूर्ति करता है जो अलर्टनेस बढ़ाते हैं। एक शोध में पाया गया कि सुबह प्रोटीनयुक्त आहार ग्रहण करने पर व्यक्ति की मस्तिष्क कार्यक्षमता में बढ़ोत्तरी आती है।

अच्छी व गहरी नींद लें:-

हर उम्र में नींद की आवश्यकता भिन्न होती है। बच्चे अधिक नींद लेते हैं, युवा कम पर सामान्यतः एक वयस्क को 8-9 घंटे प्रतिदिन नींद की आवश्यकता होती है। हमारे शरीर व मस्तिष्क को पुनः कार्य करने के लिए तैयार होने के लिए कम से कम 8 घंटे का आराम चाहिए।

विशेषज्ञों द्वारा किए गए एक शोध में यह भी पाया गया कि अगर आप आवश्यकता से एक घंटा कम नींद लेते हैं तो सुबह आपकी अलर्टनेस में 20 प्रतिशत कमी आ जाती है और अगर आपका यह शेडयूल 3-5 दिन रहता है तो यह कमी 50 प्रतिशत तक पहुंच जाती है।

आजकल का लाइफ स्टाइल ऐसा है कि लोग आधी रात को सोते हैं और सुबह 10-11 बजे उठते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार इससे आपको फायदा कम, नुकसान अधिक होता है।

अपनी एनर्जी बढ़ाने के लिए आप भले एक घंटा पहले सो जाएं पर सुबह देर तक सोना आपमें एनर्जी नहीं, आलस लाता है। सारा दिन कार्य करते-करते व्यक्ति की एनर्जी घटने लगती है। आप दिन में एक बार नींद की झपकी लें और विशेषज्ञों के अनुसार इसका उपयुक्त समय 2 से 3 बजे दोपहर है पर यह झपकी एक घंटे से अधिक की न हो क्योंकि इससे आपकी रात की नींद में बाधा आएगी। जो लोग नौकरीपेशा हैं, उनके लिए यह झपकी लेना मुमकिन नहीं। वे लंच टाइम में 15 मिनट आंखें बंद कर थोड़ा आराम कर सकते हैं।

दोपहर का लंच बहुत भारी न लें।

कभी भी डाइटिंग न करें और न ही तीनों समय भोजन में से कोई भी कम करें। सुबह, दोपहर, रात में से आप अगर एक भी समय भोजन नहीं लेते तो आपमें एनर्जी में तो कमी आएगी ही, साथ ही आप अगला भोजन अधिक मात्र में लेंगे। अपने आहार में सभी पोषक तत्वों को शामिल करें ताकि आपको एनर्जी मिलती रहे।

सक्रिय रहें:-

अगर आप सक्रिय रहते हैं तो आपकी मांसपेशियां दृढ़ बनती हैं। आपका हृदय व फेफडे. स्वस्थ रहते हैं। इंस्टीटयूट फॉर एरोबिक्स रिसर्च के निर्देशक स्टीवन ब्लेयर के अनुसार सक्रिय लोग कमजोरी व थकावट कम महसूस करते हैं क्योंकि उनका शरीर एक शक्तिशाली इंजन के समान होता है। एनर्जी बढ़ाने के लिए थोड़े से व्यायाम की आवश्यकता होती है।

10 मिनट की सैर भी आपकी एनर्जी बढ़ा सकती है और आपको आराम पहुंचा सकती है। अगर आप अधिकतर बैठकर काम करते हैं तो बीच-बीच में खड़े होकर एक-दो चक्कर लगाएं। यह जरूरी नहीं कि आप व्यायाम के लिए प्रतिदिन आधा घंटा निकालें। जब भी आपको समय मिले चाहे 5 मिनट का ही क्यों न हो, एक-दो चक्कर लगाएं। बस ऐसे 5 मिनट पांच छह बार दिन में निकालें।

तनाव पर नियंत्रण रखें:-

अगर आप शारीरिक या मानसिक किसी भी तौर पर तनावग्रस्त रहते हैं तो आपकी बहुत सी

एनर्जी बेकार चली जाती है। थोड़ी बहुत टेंशन तो जिंदगी का अंग है। इस टेंशन में आपका रिस्पांस कैसा होना चाहिए, यह महत्वपूर्ण है।

अगर आपकी जिंदगी में टेंशन है तो आप रिलेक्स होने के लिए कोई अच्छी सी हॉबी अपनाएं जिसे करते वक्त आप अच्छा महसूस करें। जब भी आपको टेंशन महसूस हो, अपना ध्यान अपने शौक पर लगाएं। इसके अतिरिक्त मेडिटेशन का सहारा लें।

डिप्रेशन से दूर रहें:-

डिप्रेशन भी थकावट का कारण बन सकता है। अमेरिका में नेशनल सेंटर फार हेल्थ सर्विस के विशेषज्ञों ने अपने शोध में पाया कि अगर आप मानसिक तौर पर स्वस्थ नहीं तो आप कमजोरी, थकान महसूस करते हैं। डिप्रेशन से निपटने के लिए डॉक्टर दवाइयों की मदद लेते हैं पर आप अपने अन्दर कुछ परिवर्तन लाकर इससे छुटकारा पा सकते हैं।

सबसे पहले आशावादी बनिए। अपने दिमाग से नकारात्मक बातों को निकालें। व्यायाम के द्वारा आपमें आत्म-विश्वास आता है जो आपको डिप्रेशन से निपटने में सहायता देता है। कई शोधों से यह सामने आया है कि व्यायाम से व्यक्ति के मूड पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने में नई शक्ति अनुभव करता है।

जिम का प्रयोग जरूरी है सावधानी

अगर उम्र कम है 14 से तो :-

जिम ज्वाइन करने से पूर्व किशोर या किशोरी की उम्र 14 साल से अधिक होनी चाहिए क्योंकि उससे कम उम्र में बच्चों की हड्डियां, मांसपेशियां और नसें संवेदनशील होती हैं। हैवी वर्कआउट उन्हें नुकसान पहुंचा सकता है। शारीरिक विकास भी उससे प्रभावित हो सकता है। 16 से 20 साल की उम्र में जिम जाना प्रारंभ कर रहे हैं तो अपना बीएमआई जरूर चैक करवाएं उसके बाद डाक्टर से परामर्श कर जिम जाना प्रारंभ करें।

हरिश रावत
संपादक सहयोगी

आधुनिक समय में जिम जाना भी आधुनिकता की पहचान है क्योंकि आज का युवा अपनी नौकरी व कालेज लाइफ में इतना व्यस्त रहता है कि उसके पास व्यायाम करने के लिए समय की कमी रहती है। जिम 14 से 16 घंटे खुले रहने के कारण युवा अपनी सुविधानुसार उसका लाभ उठा सकते हैं।

जिम में लोग फिट रहने के लिए जाते हैं पर सभी लोगों के लिए जिम फिट नहीं है। हम स्वस्थ रहने के लिए जागरूक तो हो रहे हैं पर सभी बातों को पूरी तरह नहीं जानते। अगर हम थोड़ी सी भी गलती करते हैं तो जिम लाभ के स्थान पर शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकता है। आइए जानें किन परिस्थितियों में जिम न जाया जाए।

दोपहर को न जाएं जिमः-

अपने समय की सहूलियत को ध्यान में रखकर लोग अक्सर जिम जॉइन करते हैं। सुबह सहूलियत है तो ठीक अन्यथा दोपहर, रात किसी भी समय वे जाकर जिम में व्यायाम करना पसंद करते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार जिम जाने का बेस्ट समय प्रातःकाल है। शाम और लेट शाम में भी आप जिम जा सकते हैं पर दोपहर का समय जिम हेतु ठीक नहीं, विशेषकर 12.30 से 3.30 तक। यह समय ऐसा होता है जब शरीर जिम जाने के लिए तैयार नहीं होता। खाने के समय पर भी विशेष ध्यान दें। न तो खाना खाने के एक घंटे बाद जिम जाएं, न ही जिम से आते ही खाना खाएं।

मासिक धर्म और गभार्धान के दौरान जिम में न जाएंः-

जिम महिलाओं के लिए भी अच्छा है ताकि उनकी सेहत ठीक बनी रहे और वह अपने घर परिवार को और अधिक चुस्ती से देख सकें पर मासिक धर्म के दौरान जिम एक्सरसाइज शरीर हेतु ठीक नहीं। उन दिनों हल्के योगासन करना ही ठीक है। मासिक धर्म के दौरान शरीर में रक्त संचार तेज होता है। अगर व्यायाम (जिम जाकर) किए जाएं तो शरीर में कमजोरी आ सकती है, रक्तस्राव अधिक हो सकता है मासिक धर्म के दौरान या एक दिन पहले दर्द होने पर भी जिम न जाएं। गर्भवती महिलाओं के लिए भी जिम व्यायाम ठीक नहीं हैं। उन्हें वे योगासन करने चाहिएं जो गर्भकाल में उचित हो। डिलीवरी के पांच माह बाद डाक्टर से पूछ कर जिम ज्वाइन करें। जिम इंस्ट्रक्टर को इस बारे में पूरी जानकारी दें।

गर पहली बार 45 के बाद जिम जा रहे हैंः-

अगर आप लोगों की देखादेखी या उनके परामर्श के साथ 45 वर्ष की आयु के बाद जिम जा रहे हैं तो सोच समझ से ही जिम जाएं क्योंकि 45 वर्ष की आयु के बाद हड्डियां कमजोर पड़नी शुरू हो जाती हैं। जिम एक्सरसाइज आपको लाभ के स्थान पर हानि पहुंचा सकती हैं। अगर आप पहले से ही नियमित जिम जा रहे हैं तो ठीक है क्योंकि आपके शरीर में शक्ति बन चुकी है। 45 के बाद जिम जाना शुरू करना ठीक नहीं।

कोई भी रोग होने पर भी जिम न जाएंः-

कमर दर्द, पैर दर्द, कोई गंभीर रोग, पथरी, हार्टअटैक वाले रोगियों के लिए जिम जाना ठीक नहीं है। अधिक कमजोरी महसूस होने पर भी जिम न जाएं। किसी भी बीमारी में जिम एक्सरसाइज करना एडवाइजेबल नहीं है।

MD-L
Medicines Distingue

NO SIDE EFFECT
100% CURE

स्टोनील
मिक्सचर

मूत्राशय एवं पित्ताशय की पथरी में उपयोगी

बिना आपरेशन के पित्ताशय एवं गुर्दे की पथरी
100% सफल औषधि

A GMP & ISO Certified Bonded Homoeopathic Manufacturing Company

M.D. Homoeo Lab. Pvt. Ltd.

Online Shop : www.mymdhl.com
Mobile App. - http://jsdi.al/wucYr

ACCREDITED
MRCB-1ST

Packing Available : 30ml. + 30 ml.

www.mdhomoeo.com, md@mdhomoeo.com
Customer Care No.: +91 9451341251

मामूली नहीं है मूली

रेहाना अली
प्रतिनिधि

प्रायः मूली को साधारण सब्जी समझ लिया जाता है, इसलिए इसका अधिकांश उपयोग सलाद व सब्जी के रूप में किया जाता है पर सब्जी होने के साथ-साथ यह औषधि भी है। पुरातन चिकित्सा शास्त्र चरक, सुश्रुत संहिता आदि में मूली को औषधि के रूप में बताया गया है। मूली विशेषकर सर्दियों में उपलब्ध होती है लेकिन कुछ स्थानों पर यह सभी ऋतुओं में मिलती है।

मूली के गुणः-

कच्ची मूली कड़वी, रूचिकारक, हल्की, पाचक, अग्निप्रदीपक, हृदय रोग में हितकारी, तीक्ष्ण, मधुर, बल्य, मूत्र दोष, बवासीर, गुल्म, क्षय, श्वास, खांसी, कृमि, नेत्र रोग, नाभिशूल, वात, कफ, त्रिदोष, दाह शूल, उदावर्त, पीनस और वर्ण का नाश करती है।

मूली के प्रयोगः-

अम्लपित्तः- ताजी व नरम मूली के टुकड़े पिसी हुई मिश्री के साथ खाने से अम्लपित्त (हाइपर एसिडिटी) में लाभ होता है।

बवासीरः- आधा गिलास मूली के रस में दो बड़े चम्मच अदरक व नींबू का रस मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से बवासीर से शीघ्र छुटकारा मिलता है। इस प्रयोग के दौरान अधिक मिर्च-मसालेदार व चिकनाईयुक्त भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

हिचकीः- बार-बार हिचकी आने पर मूली के चार-पांच कोमल पत्ते चबा-चबा कर खाने से लाभ होता है।

पथरीः- मूली के बीज चार चम्मच (छोटा) दो कप पानी में डालकर उबालें। जब आधा कप पानी शेष बचे, तब उतार कर छान लें और ठंडा कर सुबह या शाम दिन में एक बार पिएं। कुछ दिनों तक यह प्रयोग करने से पथरी गल कर मूत्र मार्ग से निकल जाती है।

पेट दर्दः- पेट दर्द होने पर एक कप मूली के रस में नमक, काली मिर्च डालकर पीने से कुछ ही देर में पेट दर्द से आराम मिलता है।

दंत रोगः- पानी में मूली का रस मिलाकर प्रतिदिन गरारा करने से दांत मजबूत बनते हैं तथा मुंह की दुर्गंध भी दूर होती है।

दुर्बलताः- मूली,गाजर व प्याज को समान मात्र में मिलाकर सलाद के रूप में दोनों समय भोजन के साथ अच्छी तरह चबा-चबा कर खाने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। शरीर सुडौल व गठीला बनता है।

अजीर्णः- मूली के साफ हरे पत्ते बारीक काट कर नमक बुरक लें और कच्ची कटी हुई मूली को सलाद में मिलाकर भोजन के साथ खाएं। इससे अजीर्ण नहीं होगा और हो तो ठीक हो जाएगा। भोजन को पचाने में मूली बहुत सहायता करती है।

मूली के सेवन से कब्ज, गुर्दे की खराबी, पीलिया, मधुमेह, खुजली, आंत संबंधी विकार तथा अम्लता जैसी व्याधियां नहीं होतीं। इतना सब होते हुए भी मूली को अकेला और अधिक मात्र में नहीं खाना चाहिए।

Mann Herbal

" 100% pure & herbal brand for your skin & hair "

Body Butter Cream

KEY INGREDIENTS:-
Aloe vera, Shea butter, Almond etc.

BENEFITS :-
- Instantly nourishes and smoothens the skin
- Prevents dryness
- Hydrates skin

Raspberry Facewash

KEY INGREDIENTS :-
Raspberry extract, Aloevera, Glycerine, Tea Tree oil etc.

BENEFITS:-
- Cleanses excess oils and lipids in pores
- Refreshes without over drying
- Removes dead skin cells

"Scan the QR code on your phone to order products"

Email : mann.herbalclinic@gmail.com
Address : 53/54-B, Shakti Nagar, Street No. 9, Udaipur, Rajasthan - 313001
Contact details - +91-9460630625

Instagram - https://www.instagram.com/mannherbal/
Facebook - https://www.facebook.com/mannherbal/
Website - https://mannherbal.shop

फास्ट फूड

स्लो फूड और सेहत

विशेषकर युवावर्ग तो घर के खाने का स्वाद भूलता ही जा रहा है। इसके पीछे समय की कमी का रटा रटाया विवेचन उनके पास हमेशा सुलभ होता है। वहीं सिक्के का दूसरा पहलू देखें तो पायेंगे कि अब का युवा रफ्तार का अभ्यस्त होता जा रहा है, इसलिए उसे भोजन भी वही भाता है, जो जल्दी तैयार हो जाए।

प्रवीण शर्मा
कानूनी सलाहकार

आज के दौर में फास्ट फूड हमारी संस्कृति का अंग सा बन गया है, अधिकतर लोगों में सुबह के नाश्ते से लेकर रात के खाने में फास्ट फूड पर निर्भरता बढ़ती जा रही है। विशेषकर युवावर्ग तो घर के खाने का स्वाद भूलता ही जा रहा है। इसके पीछे समय की कमी का रटा रटाया विवेचन उनके पास हमेशा सुलभ होता है। वहीं सिक्के का दूसरा पहलू देखें तो पायेंगे कि अब का युवा रफ्तार का अभ्यस्त होता जा रहा है, इसलिए उसे भोजन भी वही भाता है, जो जल्दी तैयार हो जाए।

निस्संदेह विशेषज्ञों की राय में ऐसा भोजन हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। हर व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकताएं और क्षमताएं अलग-अलग होती हैं तो किसी होटल का खानसामा यह कैसे निर्धारित कर सकता है कि कितना व कौन-सा पोषक तत्व हमें चाहिए।

फास्ट फूड के द्वारा हमारा शरीर इतना ज्यादा वसा ग्रहण करता है जिसके परिणामस्वरूप हम कई बीमारियों जैसे मोटापा, डायबिटीज आदि के शिकार हो सकते हैं।

भोजन से संबंधित विभिन्न विषयों के संदर्भ में स्लो फूड नाम की संस्था ने लोगों को जागरूक करने का बीड़ा उठाया है। इस संस्था के 45 देशों में लगभग 65,000 सदस्य हैं। इसकी शुरूआत 1980 में इटली के एक आहार व वाइन लेखक ह्रकार्लो पेटरिनि ने की। पेटरिनि का उद्देश्य था ऑर्गेनिक खेती को बढ़ावा देना, पाक कला की प्राचीन विधियों सब्जियों व फलों की विभिन्न प्रजातियों को संरक्षित करने और भोजन के लिए मानक स्थापित करने का।

प्रस्तुत हैं स्लो फूड की तरफ से प्रस्तुत 7 दिशा -निर्देश, जिन्हें आप अपनी जीवन शैली में शामिल कर सकते हैं।

भोजन आराम से बैठकर खाएंः-

कई बार हम कहते हैं कि पेट भर गया लेकिन मन नहीं भरा और इच्छा की संतुष्टि के प्रयत्न में हम थोड़ा-थोड़ा करके ज्यादा खा लेते हैं। बजाय इसके अगर हम आराम से बैठकर सीमित मात्र में बराबर आहार लें तो बेहतर होगा।

घर पर ही भोजन बनाकर खाएंः-

जहां तक सम्भव हो, भोजन घर पर ही पकाकर खाएं। आमतौर पर हमारे भोजन में गेहूं, चावल, दाल व सब्जियां होती हैं जिनसे हमें लगभग सभी पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। माना गया है कि औसतन एक व्यक्ति सप्ताह में लगभग 20 घंटे टी. वी. देखता है। इस तथ्य के आधार पर यह उम्मीद की जा सकती है कि अगली बार इन 20 घंटों में से कुछ घंटे रसोई में खाना पकाने के लिए अवश्य निकालेंगे।

भूख लगने पर ही भोजन करेंः-

भूख न लगने पर जबरदस्ती भोजन न करें। इससे हमारे शरीर में अतिरिक्त कैलोरी एकत्र हो जाती हैं। भोजन के स्वाद के साथ उसकी सुगन्ध भी महत्व रखती है। हम किसी भी भोजन की सुगन्ध से जान लेते हैं कि खाने में क्या है और कितना स्वादिष्ट है लेकिन जब हम किसी भोजन को जल्दी ग्रहण करते हैं, तब न तो उसकी सुगन्ध पर और न ही स्वाद पर ध्यान जाता है।

फास्टफूड कम्पनियां इस तथ्य को अच्छे से जानती हैं और इसे भुना भी रही हैं। इसी कारण वे अपने खाद्य पदार्थों को इतना आकर्षक व चिकनाई युक्त बनाते हैं कि वह मुंह में डालते ही घुल जाता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो फास्ट फूड्स को हम जितनी जल्दी खाते हैं, उतनी ही जल्दी वह मुंह से पेट में पहुंच जाता है जिससे हमारी स्वाद ज्ञानेन्द्रियों की क्षमता व भोजन की सुगन्ध दोनों ही प्रभावित होती हैं।

नापसन्द भोजन न करेंः-

जो वस्तु खाने में न पसन्द हो, उसे खाने से परहेज करें क्योंकि भोजन सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि संतुष्टि की भी बात होती है।

रेस्तरां में भी घर के सिद्धांतों का पालन करेंः-

खाने से संबंधित जिन नियम व सिद्धांतों का हम घर पर पालन करते हैं, उसे रेस्तरां में भी खाना खाते वक्त अपनाना चाहिए। चाहे वो भोजन की मात्र हो या उसके प्रकार दोनों का नियमानुसार ही पालन करें।

व्यायाम को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएंः-

प्रायः लोग मानते हैं कि व्यायाम का भोजन से कोई सीधा सम्बन्ध नहीं है, लेकिन यह धारणा गलत है। व्यायाम हमारी पाचनक्रिया व भूख दोनों को नियंत्रित करता है। व्यायाम अथवा क्रियाशील जीवनशैली से शरीर की अतिरिक्त कैलोरी का दहन होता है। इसके अतिरिक्त सप्ताह में एक दिन व्रत करके हम कैलोरी को बराबर व पाचन क्रिया को नियंत्रित रख सकते हैं।

निरोग

रहने के पाँच महत्वपूर्ण सूत्र

अतुल कुमार
संवाददाता

निरोग रहने के लिए क्या करना चाहिए? इसे लोग रहस्यमयी बात मानकर प्रायः छोड़ देते हैं। वे बहुमूल्य दवाएं खरीदते हैं, पौष्टिक खाद्य खरीदते हैं और जो भी बन पड़ता है, सामर्थ्य भर करते ही हैं। गुणी योगीजनों से राह पूछते हैं, तांत्रिक-मांत्रिक की शरण में जाते हैं, परन्तु इतने पर भी कोई सुनिश्चित और चिरस्थायी आरोग्य किसी-किसी के ही हाथ में आता है।

यह तथ्य बहुत कम व्यक्तियों को ही मालूम है कि स्वास्थ्य अति सरल है। निरोग रहने के लिए ऐसा कुछ नहीं करना पड़ता जो रहस्यमय हो। केवल प्रकृति का अनुसरण करने और थोड़े-से नियमों का पालन करने भर से इस प्रयोजन की पूर्ति बिना किसी कठिनाई के हो जाती है।

बीमारी अस्वाभाविक है। इसे असंयम का दुष्परिणाम भी कह सकते हैं। अपने पर थोड़ा संयम रखा जाये, थोड़ी सावधानी बरती जाये तो बीमार होने का अभिशाप न भुगतना पड़े। ये नियम संयम भी ऐसे नहीं हैं जिनके लिए योगाभ्यास जैसी कठिन प्रक्रिया रोज ही अपनानी पड़े।

निरन्तर स्वस्थ बने रहने के लिए पांच नियमों को अपनाना होता है। इन्हें निरोगता का पंचशील कहा जाता है- सात्विक भोजन, उपयुक्त श्रम, समय पर गहरी नींद, स्वच्छता और मन को तनाव मुक्त रखना। इन पांच नियमों के पालन से स्वास्थ्य अक्षुण्ण बना रहता है। अगर किसी कारण बिगड़ ही जाये तो भूल सुधार लेने से प्रकृति क्षमा कर देती है।

प्रथम सूत्र :-

सात्विक भोजन से तात्पर्य है बिना भूख के कभी न खाना। खाने की मात्र इतनी सीमित रखनी चाहिए जिससे आधा पेट आहार से भरे, चैथाई पानी से और चैथाई भाग हवा के लिए खाली रहे। आम तौर पर लोग जायके के फेर में पड़कर आवश्यकता से कई गुना अधिक खा जाते हैं। इससे पेट की थैली चैड़ी हो जाती है। जरूरत से अधिक तनकर उसकी मांस-पेशियां दबाव युक्त हो जाती हैं। आमाशय, आंतें, जिगर से रिसने वाले पाचक रस इतने कम हो जाते हैं कि खाये हुए अन्न पदार्थों को पचने में दिक्कत का सामना करना होता है।

दूसरा सूत्र :-

जल्दी-जल्दी बिना चबाए निगल जाना, अटर-पटर वस्तुओं को दिन भर खाते रहना, भूखे पेट कई-कई प्याली चाय पी जाना, भोजन के तुरन्त बाद

मूत्र त्याग न करना, कुर्सी पर बैठकर या खडे-खड़े ही खाना, खाने के साथ-साथ शराब या सिगरेट पीना, भोजन के तुरन्त बाद सम्भोग करना, भोजन करके तुरन्त चल देना आदि कई बातें ऐसी होती हैं, जो निरोगी काया में बाधक होती हैं।

तीसरा सूत्र :-

खाने के बाद पचाने की जरूरत पड़ती है, जो श्रम के द्वारा ही सम्भव होता है। अंग अवयवों को पुष्ट रखने के लिए भी श्रम की आवश्यकता होती है। मनुष्य आजकल बहुत ही अधिक बुद्धिजीवी बनता जा रहा है, साथ ही विज्ञान के नए-नए आविष्कारों ने भी मनुष्य को शारीरिक श्रम से अलग कर दिया है।

चौथा सूत्र :-

श्रम के अभाव में उसका पाचन गड़बड़ा जाता है और हाथ-पैरों से लेकर हृदय, फेफड़े, गुर्दे, जिगर आदि में कमजोरी घुसती जाती है। होना यह चाहिए कि शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए श्रम नियमित रूप से किया जाए। शहरी व्यक्ति मानसिक श्रम की अपेक्षा शारीरिक श्रम कम करते हैं जबकि ग्रामीण किसान शारीरिक श्रम अधिक करते हैं और शहरी व्यक्ति की अपेक्षा कहीं अधिक निरोग रहते हैं। शारीरिक श्रम करने वालों को अच्छी नींद आती है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद का आना बहुत ही आवश्यक होता है। मध्यम श्रेणी के आयु के व्यक्तियों को सात-आठ घंटे तक अवश्य ही सोना चाहिए। रात में जल्दी सोने और सुबह जल्दी उठने की आदतों को डालना निरोगिता के लिए परमावश्यक होता है।

पांचवां सूत्र :-

जिन्हें किसी कारणवश रात को बहुत देर तक सोने का अवसर नहीं मिलता हो, उन्हें दिन में भी एक-दो घंटा सोकर अपनी नींद को पूरा कर लेना चाहिए। कई व्यक्ति शौक-मौज में गप्पबाजी, सिनेमा करने आदि टी.वी. के कार्यक्रम, कंप्यूटर सर्फिंग में रात का बहुत-सा भाग गुजार देते हैं। इन सब कारणों से सिर भारी होना, कब्ज की शिकायत होना, शरीर के किसी अंग में पीड़ा होना आदि प्रारम्भ हो जाता है।

छठवां सूत्र :-

स्वास्थ्य को बिगाड़ने में गंदगी का भी योगदान होता है। शरीर,वस्त्र, घर, उपकरण, आहार आदि के माध्यम से विषाणु शरीर में प्रवेश करते हैं और अपना विस्तार करके ऐसी स्थिति पैदा करते हैं, जिससे मनुष्य अस्वस्थ रहने लगता है। पानी के बर्तन, खाने के बर्तन, पीने का पानी आदि की स्वच्छता का ध्यान हमेशा रखना चाहिए। खाद्य वस्तुओं को ढककर रखने की आदत को डालना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

पांचवां सूत्र :-

स्वास्थ्य रक्षा का पांचवां आधार है विचार तंत्र। मस्तिष्क पर कुविचारों का अनावश्यक तनाव नहीं पड़ने देना चाहिए। चिंता, क्रोध, आवेश, भ्रम, भय, निराशा, लोलुपता आदि होना विचारों को मस्तिष्क में जमा नहीं होने देना चाहिए। मस्तिष्क शरीर तंत्र का संचालक होता है। हृदय रक्त संचार करता है, फेफड़े शुद्ध वायु को शरीर में पहुंचाते हैं। ठीक प्रकार मस्तिष्क ज्ञान तंतुओं द्वारा समस्त अंग अवयवों पर शासन करता है। यदि मस्तिष्क उत्तेजित और आवेशग्रस्त रहेगा तो इसका बुरा प्रभाव सारे शरीर पर पड़ेगा और शरीर निरोग नहीं रह पाएगा।

स्वस्थ बने रहने के लिए यह आवश्यक है कि मनुष्य को हमेशा प्रसन्नता का वातावरण बनाए रखना चाहिए। उपरोक्त पांच सूत्रों को अपनाकर जीवन यापन करने वाले के पास बीमारियां आती ही नहीं हैं। अगर आ जाती हैं तो वे अधिक दिनों तक टिक नहीं पाती हैं। हंसते-हंसते जिन्दगी गुजारने से मनुष्य देखने में आकर्षक व सुन्दर लगता है। इतना ही नहीं, उसका स्वास्थ्य भी परिपुष्ट, निरोग एवं दीर्घजीवी बना रहता है।

भारत का स्काटलैंड - शिलांग

अब्दुल वाजिद
सीनियर पत्रकार

असम को पूर्वोत्तर भारत का प्रवेशद्वार कहा जाता है। गुवाहाटी से लगभग हर पूर्वोत्तर राज्य पहुँचा जा सकता है। एक अन्य कार्यक्रम में ईटानगर (अरुणाचल) जाने के लिए हमें गुवाहाटी से जाना पड़ा। अरुणाचल चीन की सीमा से स्पर्श करता है। वहाँ सभी को हिंदी बोलते, समझते देख सुखद आश्चर्य हुआ। खैर फिलहाल चर्चा शिलांग की। वह रात हमने गुवाहाटी के एक गेस्ट हाउस में बितायी। अगली सुबह बहुत तड़के ही गाड़ी लेकर शिलांग के लिए रवाना हुए। गुवाहाटी की जबरदस्त गर्मी, भीड़-भाड़, जाम और प्रदूषण से शिलांग के वातावरण के प्रति भी आशंका होने लगी।

हरे भरे घुमावदार पहाड़ी रास्तों पर हमारी कार लगातार ऊँचाई की ओर बढ़ रही थी। एक स्थान पर जलपान के लिए रूके तो वहाँ भी वहीं सब कुछ बिक रहा था जो दिल्ली सहित हर नगर- महानगर में भी मिलता है। हाँ, एक साथ पर ताजे पके हुए केले जरूर आकर्षित कर रहे थे। बहुत मीठे ये केले महानगरों में तो देखने को भी नहीं मिलते। लगभग 4 घंटे की सड़क यात्र के बाद हम शिलांग पहुचें। शिलांग की खूबसूरती और ठंडक का अहसास एक घंटा पूर्व होने लगा था। हमारे रुकने की व्यवस्था श्री राजस्थान विश्राम गृह में थी जो शिलांग के प्रथम पड़ाव गाड़ी खाना के ठीक सामने है। हनुमान मंदिर के साथ स्थित यह विश्रामगृह तीन मंजिला है। प्रथम तल पर रहने के कमरे, द्वितीय पर हाल व कुछ कमरे हैं।

शिलांग पूर्वोत्तर राज्यों के बड़े शहरों में से एक और कृषि उत्पादों का महत्वपूर्ण व्यापार केंद्र है। यहाँ वाहनों की भीड़ की एक वजह यह भी है कि असम के विभिन्न स्थानों से मिजोरम और त्रिपुरा जैसे पूर्वोत्तर राज्यों को जोड़ने वाला राष्ट्रीय राजमार्ग इसी शहर से होकर गुजरता है। शिलांग में भारतीय वायु सेना का पूर्वी कमांड का मुख्यालय है। बहुत ऊँची चोटियों पर बड़े बड़े रडार लगाए गये हैं । यह देश की सुरक्षा के लिये अत्यंत संवेदनशील है। यहाँ के अनेक अनुसंधान केंद्रों में डेरी विज्ञान, उद्यान विज्ञान, रेशम उत्पादन संस्थान शामिल हैं। शहर से कुछ मील की दूरी पर उत्तर दिशा में बरपानी जल विद्युत घर स्थित है। यहाँ पर पाश्चर संस्थान मेडिकल रिसर्च इंस्टिट्यूट और दो अस्पताल हैं। यहाँ नार्थ-ईस्टर्न पर्वतीय विश्वविद्यालय जो एक केंद्रीय विश्वविद्यालय है, के मुख्य परिसर की स्थापना की गई तथा पूर्वोत्तर परिषद व इंडियन

काउसिंग आफ सोशल साइंस रिसर्च के क्षेत्रीय मुख्यालय भी हैं।

इस कार्यक्रम के अन्तिम दिन वन-विहार तय था। सीमा सुरक्षा बल की बस गाड़ी खाना में हमारी प्रतीक्षा कर रही थी। जैसा कि मुझे सांस की समस्या रहती है इसलिए सदा खिड़की के साथ की सीट प्राप्त करने की कोशिश करता हूँ। मेरे साथ वाली सीट पर आचार्य राधा गोविंद थोड़ांग थे। बस आगे बढ़ी तो मैंने पूर्वोत्तर के इतिहास-भूगोल पर चर्चा छेड़ दी। आचार्य ने बताया कि कभी हिन्दू बहुल्य रहा पूर्वोत्तर आज ईसाई बाहुल्य है। इसके अनेकानेक कारणों में स्वयं हमारे धमार्चार्यों की निष्क्रियता भी कम जिम्मेवार नहीं है। आज भी बहुत कम ही ऐसे हैं जो धर्म और संस्कृति के बदल जाने के बावजूद भाषा को बचाने की लड़ाई लड़ रहे हैं। हौंगिंग ब्रिज के पास मुनीष ने गुजरात से लाई सिंहदाना (नमकीन मूंगफली) सहयात्रियों को वितरित की तो चर्चा का क्रम बदल गया। शिलांग और उसके आसपास अनेक दर्शनीय स्थल में प्रमुख है-

शिलांग पीक-

यह शिलांग का सबसे ऊंचा प्वाइंट है। इसकी ऊंचाई 1965 मीटर है। यहाँ से पूरे शहर का विहंगम नजारा देखा जा सकता है। रात के समय यहां से पूरे शहर की लाइट असंख्य तारों जैसी चमकती है।

लेडी हैदरी पार्क-

यह लगभग हर प्रकार के फूलों से सुसज्जित खूबसूरत पार्क है। इसमें एक छोटा चिड़ियाघर और अनेक प्रजातियों की तितलियों का संग्रहालय है।

कैलांग राकमेरंग-

नोखलॉ रोड पर ग्रेनाइट की एक ऊँची और विशाल चट्टान है जिसे कैलांग राक के नाम से जाना जाता है। यह एक गोलाकार गुम्बदनुमा चट्टान है जिसका व्यास लगभग 1000 फुट है। वार्डस में कृत्रिम झील है जो घने जंगलों से घिरी है।

मीठा झरना-

हैप्पी वैली में स्थित यह झरना बहुत ऊँचा और बिलकुल सीधा है। मानसून में इसकी खूबसूरती देखते ही बनती है।

हाथी झरना-

यह अपर शिलांग में स्थित है जहाँ वायुसेना का ईस्टर्न एयर कमान्ड है। यहाँ कई छोटे- छोटे झरने एक साथ गिरते हैं। एक छोटे से रास्ते के सहारे नीचे जाकर झरने को निहारा जा सकता है जहां एक

छोटी झील बनी हुई है। विश्व प्रसिद्ध आस्ट्रिया के वाटर फाल्स का सौंदर्य इससे कमतर ही है।

मियाम-

शिलांग से 20 किलोमीटर दूर स्थित यह एक वाटर स्पोट्स काम्प्लेक्स है जो उमियाम हाइड्रो इलेक्ट्रिक प्रोजेक्ट की वजह से बनी झील पर स्थित है। यहाँ कई प्रकार के वाटर स्पोर्ट्स का आनन्द लिया जा सकता है। इसी प्रकार जैकरम, हाट सप्रिंग प्रकृति की अदभुत देन यह स्थान बहुत ही सुंदर है। सल्फर युक्त गर्म पानी जो कि झरने से निकलता है चरम रोगों के लिये बहुत चमत्कारिक औषधि का कार्य करता है ।

महादेव खोला मंदिर -

महादेव खोला मंदिर सुरंगमय पहाड़ियों के बीच में गोरखा रेजीमेंट द्वारा निर्मित एक प्राचीन मंदिर है। इस मंदिर से भगवान शंकर की अनेक दंत कथाएं जुड़ी हुई हैं। शिलांग के मारवाड़ी समाज के लिये यह श्रद्धा का केन्द्र है। शिवरात्रि के दिन यहाँ बड़ा मेला लगता है। इसके अतिरिक्त देवी के शक्तिपीठों में शामिल जयन्तियाँ शक्तिपीठ यहाँ की जयन्ती पहाड़ियों में स्थित है।

शिलांग में खरीदारी करने के लिए प्रमुख स्थान पुलिस बाजार ,पलटन बाजार, बारा बाजार और

लैटूमुखराह है। पूर्वी मेघालय से भी लोग यहां अपना सामान बेचने आते हैं। पुलिस बाजार के मध्य में कचेरी रोड़ के किनारे बहुत-सी दुकानें हैं जहां हाथ की बुनी हुई विभिन्न आकारों की सुन्दर टोकरियाँ मिलती हैं। हाथ से बुनी हुई शाल, हैंन्डीक्राफ्ट, संतरी शहद और केन वर्क की खरीददारी की जा सकती है।

हमारी वापसी की उड़ान अगले दिन गुवाहाटी से थी। प्रथम दिवस मुनीष और नांदेड़ के राजेन्द्र ब्रह्मपुत्र में नौका विहार के बाद वहाँ के पर्यटन स्थल देखने चले गये लेकिन मैंने भरपूर आराम किया। अगली सुबह प्रातः 5 बजे हम कामाख्या मंदिर में दर्शनों के लिए पहुँच गये जहाँ पहले से ही लम्बी लाइन थी। दक्षिण की तरह यहाँ भी शुल्क चुकाकर अलग दर्शनों की सुविधा है। मंदिर के अंदर रोशनी का अभाव है लेकिप पंडों की भरमार है जो कबूतर, मुर्गा आदि पक्षी हाथ में लिए कुछ पाने के लिए तरह-तरह के प्रयास करते नजर आते है। उत्तर से हटकर इस मंदिर में बलि आम बात है। मंदिर प्रांगण में एक युवा भैंसे की बलि का दृश्य देख मन विचलित हो उठा। प्राप्त जानकारी के अनुसार कुछ जनजातियां बलि मांस को प्रसाद की तरह ग्रहण करती है। जून में आयर्चजित हच्ने वाले अंबूवासी महच्त्सव के दच्च्रान तो देश-विदेश से बहुत बड़ी संख्या में साधु व तांत्रिक वहाँ पहुँचते हैं।

गुवाहाटी से महज 32 किमी की दूरी पर स्थित सुआलकुची अपने सिल्क उत्पादच्ं एंडी व मूंगा के लिए पूरी दुनिया में मशहूर है। इस गांव कच्पूरब का मैनचेस्टर कहा जाता है। पूरी दुनिया में मूंगा सिल्क का उत्पादन सिर्फ इसी गाँव में हच्ता है। गुवाहाटी में शिलांग से बिल्कुल उल्ट काफी गर्मी थी। सबसे बड़ी समस्या यहाँ निरामिष भोजन की थी। एक दिन तो जैसे-तैसे फल आदि से काम चलाया और दूसरे दिन कामाख्या मंदिर के पास नाश्ता कर फिर हम लौट आये। हमने गुवाहाटी के पलटन बाजार से वहाँ की मशहूर चाय ली।हम एयरपोर्ट के लिए रवाना हुए।

मिस्टर एंड मिस इंडिया ग्लोब का आठवां सीजन एवं मिसेज इंडिया ग्लोब का सातवें सीजन का ग्रैंड फिनाले 21 दिसंबर 2021 को जयपुर में संपन्न हुआ

अनिल अरोड़ा
सहसंपादक

मिस्टर एवं मिस इंडिया ग्लोब के विजेताओं के नाम इस प्रकार हैं- राघव कपूर जालंधर विजेता, शम्मी जयपुर फर्स्ट रनरअप, हर्ष जयपुर सेकंड रनरअप जबकि मिस इंडिया ग्लोब के विजेताओं के नाम इस प्रकार से हैं टीना सैनी विजेता जयपुर , दीपिका फर्स्ट रनर अप जयपुर ,प्रतिज्ञा सेकंड रनरअप जयपुर, अब मिसेज इंडिया ग्लोब के विजेताओं के नाम इस प्रकार से है प्रभा आर उपाध्याय प्रथम विजेता प्रयागराज, सरिता शर्मा फर्स्ट रनर अप जयपुर, पूजा राज सेकंड रनरअप पटना, जबकि मिसेज इंडिया ग्लोब क्लासिक के विजेताओं के नाम इस प्रकार से हैं ज्योति राणा जयसवाल विजेता प्रयागराज, सिया जैदे फर्स्ट रनरअप पुणे, सुमन डी हरियानी सेकंड रनरअप अहमदाबाद, इस फैशन प्रतियोगिता में विभिन्न डिजाइनरो ने अपने कलेक्शन उतारे इंडो वेस्टर्न सेगमेंट में दीप्ति सैनी, दिप्रा फैशन से सुनीता जसवानी, एसआर डिजाइनर से एथेनिक गाउन पूनम तंवर द्वारा पेश किया गया, मेल डिजाइनर में मिस्टर अली द रिच लुक फैशन

के मालिक है उन्होंने अपने कलेक्शंस उतारे इस फैशन प्रतियोगिता में मेकअप का काम जारा प्रोफेशनल यूनीसेक्स सैलून जयपुर के द्वारा किया गया जबकि प्रतियोगिता की कोरियोग्राफी एवं मॉडल्स की कोरियोग्राफी की जाने-माने कोरियोग्राफर मिस्टर मेलोन के द्वारा किया गया इस शो के मुख्य अतिथि एवं मेहमान के रूप में गगन मलिक जो कि एक एक्टर है वहां उपस्थित थे इनके अलावा गौरव गुप्ता प्रेसिडेंट लायंस क्लब वेज दिल्ली, स्नेहा रोतरे एक समाज सेवी हैं, दीप्ति सैनी मिसेज इंडिया इंटरनेशनल भी उपस्थित थी। मिस्टर एंड मिस इंडिया ग्लोब एवं मिसेज इंडिया ग्लोब के फाउंडर चेयरमैन संजीव कुमार भी उपलब्ध थे, इस पूरी प्रतियोगिता का आयोजन मैग्नेट प्रोडक्शन द्वारा पिछले 8 वर्षों से वार्षिक स्तर पर किया जाता रहा है।

न्यूट्रेली हेल्थ केयर द्वारा 'राष्ट्रीय आयुवेर्दा रत्न अवॉर्ड' और 'राष्ट्रीय खेल रत्न अवॉर्ड' का इंडिया इंटरनेशनल सेंटर में आयोजन

अनिल अरोड़ा
सहसंपादक

नई दिल्ली। अल्फस स्टेट गर्वेन्मेंट यूनिवर्सिटी के द्वारा नई दिल्ली के इंडिया इंटरनेशनल सेंटर में 'आयुवेर्दा रत्न अवॉर्ड' व 'राष्ट्रीय खेल रत्न अवॉर्ड' का भव्य आयोजन किया गया जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में आयुवेर्दा की तरफ से मेडिसन साईंटिस्ट प्रो.गोविंद प्रसाद दूबे और राष्ट्रीय खेल रत्न अवॉर्ड की तरफ से मुख्य अतिथि ऑल इंडिया कबड्डी टीम के कोच और द्रोणाचार्य अवॉर्ड से सम्मानित असन कुमार सांगवान दोनों के उपस्थिति में इस कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

इनके अतिरिक्त कई और माननीय अतिथिगण - दिल्ली माईनोरिटी कमीशन चेयरमैन जाकिर हुसैन, उत्तराखंड लॉ कमिशन फारमर जज हाईकोर्ट जस्टिस डॉ. राजेश टंडन, एडिशनल डायरेक्टर ऑफ एजुकेशन डॉ.सुरेन्द्र सिंह भंडौरिया, स्पेशल रजिडेंस कमिश्नर त्रिपुरा सोनल गोयल, दिल्ली पुलिस के ज्वाइंट सी.पी. जसपाल सिंह, अल्फस स्टेट गर्वेनमेंट यूनिवर्सिटी और न्यूट्रेली हेल्थ केयर के डायरेक्टर डॉ.गुरू प्रकाश, डॉ खुशबू कुमारी, डॉ.नवीन कुमार अग्रवाल व पारूल अग्रवाल, रजिस्ट्रार डॉ.के.डी.आर्या, यूनिवर्सिटी वाईस चांसलर डॉ.अंजू भंडारी की देखरेख में कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ आये सभी अतिथियों के द्वारा दीप प्रज्जवलित कर कार्यक्रम शुरू किया गया, जिसमें विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक प्रस्तुतियां पेश की गयीं, जिसके कार्यक्रम में आये मुख्य अतिथि, अतिथि व सहयोगियों ने जमकर तारीफ की। अल्फस स्टेट गर्वेन्मेंट यूनिवर्सिटी दिल्ली के द्वारा सम्पूर्ण भारत से आये हुए लगभग 50 आयुवेर्दाचार्या एवं इनसे सम्बंधित शख्सियतों को 'आयुवेर्दा रत्न अवॉर्ड' मुख्य अतिथियों और अतिथियों के कर कमलों से सम्मानित कराया गया, जिसमें उन्हें एक शॉल, एक प्रतीक चिन्ह और प्रमाण पत्र सम्मान स्वरूप भेंट किया गया।

निट्स स्पोर्टस एसोसिएशन ऑफ इंडिया की तरफ लगभग 50 खिलाड़ियों और इनसे सम्बंधित शख्सियतों को 'राष्ट्रीय खेल रत्न अवॉर्ड' मुख्य अतिथियों और अतिथियों के द्वारा सम्मानित कराया गया, जिसमें उन्हें एक शॉल, एक प्रतीक चिन्ह और प्रमाण पत्र सम्मान स्वरूप भेंट किया गया। अल्फस स्टेट गर्वेन्मेंट यूनिवर्सिटी गरीब बच्चों की मदद के लिए हमेशा तत्पर रहती है। इस कार्यक्रम को शानदार सम्पन्न कराने में डॉ. मोहम्मद अली अंसारी, नेहा गिरी, शाकिर अंसारी, डॉ.विक्रम प्रजापति, नीरज, आदिल एवं अन्य छिपे हुए सहयोगियों का विशेष योगदान रहा।

एकता तिवारी

नया साल कभी अकेला नहीं आता वह अपने साथ लेकर आता है ढेरों उम्मीदें उत्साह और कुछ कर दिखाने का जुनून 2022 भी बस आने को तैयार है नए वर्ष में कोई पार्टी करता है तो कोई अपनी फैमिली या दोस्तों के साथ घूमने निकल जाता है आपने भी नए साल के लिए कुछ खास तैयारी की होगी उन तैयारियों के बीच में आपके कुछ संकल्प भी होंगे तो ऐसा कीजिए कि नए साल का उत्साह भी बनाइए और अपने संकल्प भी पूरे कीजिए, सुखी जीवन के लिए जरूरी है स्वस्थ शरीर का होना जब आपकी सेहत अच्छी होगी तो आप खुश भी रहेंगे और जीवन मैं आगे भी बढ़ेंगे इसलिए नए साल में खुद को स्वस्थ रखने का संकल्प लें अगर आपका वजन बढ़ा हुआ है तो उसे धीरे-धीरे काम करने के लिए संकल्प करें यदि आप अन्य किसी बीमारी से ग्रसित हैं तो उसे नियंत्रित करने या स्वस्थ होने का प्रयास करें और अगर आप फिट है तो हमेशा फिट बने रहने के लिए भी संकल्प कर सकते हैं।

यौन (Sex) रोगों के ईलाज के लिये शेख दवाखाने का नाम हिन्दुस्तान ही नहीं पूरी दुनिया में कई दशको से जाना जाता है।

एक मुलाकात डा. शेख के साथ

★Gold Medalist
★Best Sexologist of India
★Pride of Country
★Kohinoor A Tibb.
★Chikitasak Ratan
★Manav Sewa Ratan
★Ahinsha Dharam Rattan

प्र. सर मैं नामर्दी से परेशान हुं काफी ईलाज कर चुका हुं कोई फायदा नही हुआ ।

उ. आप हमारे दवाखाने पर आईये और भरोसा रखिये हमारे यहाँ पर कीमती जडी–बूटियों और भस्मों से ईलाज किया जाता है जो शत–प्रतिशत कामयाब ईलाज है।

प्र. शीघ्रपतन (Premature Ejaculation) की वजह से मेरा वैवाहिक जीवन खराब चल रहा है ईलाज बतायें

उ. शीघ्रपतन का रोगी अपनी पत्नी को कभी संतुष्ट नहीं कर सकता शीघ्रपतन कइ वजह से आज रोजाना तलाक हो रहे है और तमाम नाजायज संबध बन रहे है हमारे यहाँ पर इसका सफल ईलाज मौजूद है या आप हमारी मर्द एक्ट्रसा टाईम वटी उपयोग कर सकते है।

प्र. क्या लिंग (Penis) का साईज बढ सकता है।

उ. बचपन में की गई गलतियों के कारण या हार्मोनस अनबैलेस होने की वजह से लिंग के अंदर छोटापन, पतलापन है तो इसका ईलाज हमारे यहाँ कई दशको से किया जा रहा है जो शत–प्रतिशत कामयाब है या आप हमारी XXL Cream उपयोग कर सकते है।

प्र. आजकल नौजावनो को स्वप्नदोष (NightFall) की आम समस्या हो गई है नौजवान इधर उधर ईलाज करा कर परेशान है। कोई सफल ईलाज बतायें।

उ. नौजवान आजकल फास्ट फुड और नंगी फिल्मे और इंटरनेट का ज्यादा उपयोग कर रहे हैं इसकी वजह से स्वप्नदोष की आम समस्या है हमार इनके लिये यही सलाह है की यह शर्म संकोच को छोडकर और नीम हकीमों के चक्कर मे न पडें किसी योग्य डाक्टर से सलाह लें शेख दवाखाने पर धात, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, का ईलाज किया जाता है और रसायन कल्प पाऊडर के नाम से दवा भी बाजार में उपलब्ध है।

प्र. आजकल तमाम दम्पतियां औलाद न होने की वजह से या शुक्राणुओं की कमी के कारण माता पिता नहीं बन पा रहे है।

उ. आजकल IVF कृत्रिम गर्भाधान आम बात हो गई है डाक्टर जिन रोगियों के वीर्य के अंदर 10 से 15% शुक्राणु है उनको भी न (IVF) की सलाह दे रहे हैं। शेख दवाखाने पर जिन भाईयों के शुक्राणु कम हैं, निल है या मृत हैं उनके लिये देशी जडी–बुटियों भस्मो, कुश्तों, हीरा भस्म, स्वर्ण भस्म जैसी बहुमूल्य दवा तैयार है और इन दवाओं के इस्तेमाल से 99% रोगीयों को लाभ पहुँचता है और उनको औलाद का सुख प्राप्त होता है। अगर आप भी शुक्राणुओं की समस्या से परेशान हैं तो एक बार अवश्य शेख दवाखाने पर सम्पर्क करें।

प्र. क्या आप की दवाऐं विदेशों में भी प्राप्त हो जाती है।

उ हमारी दवाऐं व हमारे ईलाज देश के साथ विदेशों में भी उपलब्ध कराये जाते है। हमारे दवाखाने पर तमाम देशों से लोग ईलाज के लिये आते है और जो भाई सऊदी अरब, कुवैत, ईरान, ईराक, अमेरिका, श्रीलंका, चीन, इंडोनेशिया, अफ्रीका व अन्य देशों में रह रहे है और ईलाज के लिये भारत नहीं आ सकते उन्हें फोन पर सम्पर्क करके व उनकी बिमारी को समझकर उनको दवाऐं डाक के जरिये भेजी जाती है। उनको पहले शेख दवाखाने के एकांउट में पैसा जमा करना होता है।

स्वप्नदोष (Nightfall),
स्त्री-पुरुषों में कामशीलता,
शीघ्रपतन (Premature Ejaculation)
वीर्य में शुक्राणु न होना (Azoospermia)
स्त्री-पुरुषों में संभोग शक्ति का अभाव

स्त्री-पुरुषों में सन्तानहीनता (Infertility),
वीर्य में शुक्राणु कम होना (Oligospermia),
पुरुषों में विभिन्न यौन समस्याएँ
इन्द्रीय दुर्बलता आदि
समस्याओं का सर्वोतम निदान

भारत प्रसिद्ध *Best Sexologist in India* गोल्ड मेडलिस्ट

डा. शेख

G.A. M.S. (Ayurvedacharya), D.U.M. (Unani), M.D.(TCM) Specialist (Sex & Piles)
A.R.S.H London (U.K.) (Most Senior Consultant In Ayurveda)

मिलें रोजाना बस स्टैण्ड पलवल
मिलें हर इतवार महोली रोड, मथुरा
मिलें हर शुक्रवार रुई की मण्डी बीराहा, आगरा
मिलें हर मंगलवार गै. 12, सैक्टे सैंटर नोएडा
मिलें हर बुधवार नीलम चौक फरीदाबाद

9837023223, Web. : www.drsheikh.in, E-mail : drsheikhvip@gmail.com

Google play YouTube indiamart Justdial lybrate Dr. Sheikh

मधुमेह का समाधान आयुर्वेद के साथ

DIABAMRIT - Kwath

डायबाअमृत - काढ़ा

Vaidyamrit

मधुमेह को दे मात, डायबाअमृत के साथ....!

Available in

200ml. / 450ml. Kwath

GYMNEMA SYLVESTRE

CASSIA ANGUSTIFOLIA

TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM

EUGENIA JAMBOLANA

"We also educating the **Patient** with **Diabetes**"

वैद्यअमृत डायबाअमृत काढ़ा शर्करा (मधुमेह) के स्तर को कम करने की अत्यंत लाभकारी आयुर्वेदिक औषधि है, साथ ही साथ इसके निरंतर उपयोग में लाने से यह मधुमेह से सम्बंधित सभी समस्याओं को स्थायी रूप से दूर करने में मदद करता हैं। डायबाअमृत काढ़ा विभिन्न गुणकारी औषधियों का एक मिश्रण है जो मधुमेह के लक्षणों से सामना करने के लिये बहुत प्रभवीत औषधि है।

DOSAGE

2 full tablespoon in the morning empty stomach and at bed time or as prescribed by physician

SCAN ME

For any Trade enquiry/ Third Party Manufacturing, Please contact :

: support@vaidyamrit.in : www.vaidyamrit.in

: +91-7007143933 | +91-7991665555

All Product's Available on :

amazon

Flipkart